

Die Heilende Kraft der Meditation

EINFÜHRUNG

Was bedeutet Meditation für Sie?

Bevor ich Ihnen genauer erkläre, was Meditation ist, bitte ich Sie, mir doch zuerst mit einigen Stichworten bekannt zu geben, was für Sie Meditation bedeutet, damit ich mir ein Bild von Ihren Ideen und Erfahrungen machen kann:

HERZLICHEN DANK! Und prüfen Sie bitte am Schluss dieses Vortrags, ob ich Ihr Verständnis für Meditation erweitern konnte und ob die neuen Erkenntnisse Sie motivieren, diese Form der Meditation zu erlernen!

»ÜBUNG 1«: *Nun möchte ich Sie bitten, Ihren Nachbar oder Ihre Nachbarin spontan und direkt «OHNE ETWAS ZU DENKEN» von Angesicht zu Angesicht anzusehen ...*

Vielleicht entdecken Sie dabei, dass es gar nicht so einfach ist, NICHTS zu denken. Falls Sie es dennoch geschafft haben, hat sich Ihr Nachbar Ihnen als völlig unbekanntes Wesen von seiner echten Seite zeigen dürfen. Und darum geht es bei allen «SPIEGELGESCHICHTEN»: Wenn sie in den Spiegel schauen und sich selber ansehen, dann sehen Sie nicht sich selbst, sondern das, was Sie über sich «DENKEN».

»ÜBUNG 2«: *Bitte versuchen Sie nun, indem Sie geradeaus schauen, IHREN EIGENEN KOPF ZU SEHEN ...*

DAS GEHT NICHT! – Warum machen wir uns denn solche Sorgen, wie wir aussehen? Weil wir uns in unserem Denken ein Bild von uns selber machen und uns andauernd mit dieser Rolle vergleichen.

Sehen Sie, wir können nur das Angesicht unseres Nächsten sehen, uns selbst können wir in dieser Betrachtungsweise mit unseren eigenen Augen physisch niemals auf diese Weise wahrnehmen. Wenn wir uns selber von Angesicht zu Angesicht begegnen wollen, dann müssen wir dem Zeigefinger nachgehen, der auf uns zeigt und in unser Inneres schauen. DAS IST MEDITATION!

«Meditation ist Gewahrwerden des Offensichtlichen hinter den Filtern unserer gedanklichen Beurteilung des Wahrgenommenen». Solange aber der geistige Spiegel mit unseren Gedanken vollgeklebt ist, können wir nicht klar und authentisch sehen. Erst wenn wir alle gedanklichen Vorstellungen aufgelöst haben, sind wir wieder bei der unvoreingenommenen Wahrnehmungsweise angelangt. (headless.org)

In der «Meditation der Goldenen Blüte» konzentrieren wir uns in der ersten Übung, dem «Rückwärtigen Kreislauf», auf die HINTERE KÖRPER-HÄLFTE mit der Wirbelsäule. Um das Spiegelmodell nochmals zu benutzen: Wir können uns ohne weitere Hilfsmittel selbst im Spiegel frontal nur von vorne sehen. Wenn Sie waagrecht und geradeaus nach vorne blicken, sehen Sie nicht einmal Ihren Körper. Solange Sie nicht an Ihrem Körper entlang nach unten blicken sind Sie sozusagen "NO-BODY" (kein Körper). Genauso begegnen Sie in der Regel auch Ihren Mitmenschen, es sei denn, Sie schauen Ihrem Gegenüber nicht in die Augen.

Was Ihnen aber ohne Verrenkung auf keinen Fall gelingen wird, ist die hintere Hälfte Ihres Körpers so zu sehen, wie sie eine andere Person sehen kann. Ihre HINTERE KÖRPER-HÄLFTE ist im besten Fall unsichtbar und als Kraftquelle spürbar. Dennoch packen die meisten Menschen ihren Rücken mit Sorgen und Beschwerissen des Lebens voll und nehmen ihn schmerhaft als beladene hintere Hälfte wahr.

Wenn Sie aber gelernt haben "SICH IHRER SELBST BEWUSST" zu bleiben, gibt Ihnen die GERADE HALTUNG Ihres AUFGERICHTETEN RÜCKENS AUFRECHTEN HALT IN IHREM SELBST. In der hinteren Körperhälfte unseres Rückens ruht die ursprüngliche schöpferische Energie des Universums und erst wenn wir diese Energie nutzen, wird es möglich die wahren Ziele der Meditation zu erreichen und mit dieser Energie eins zu werden. Ich komme darauf zurück.

Nun haben Sie einen ENERGETISCHEN UND KÖRPERLICHEN BEZUG zu dem was ich Ihnen mit meinem Vortrag vermitteln möchte und ich komme zurück auf die Frage:

I) Was ist Meditation?

«Medizin ist Heilung für den Körper, Meditation ist Heilung für die Seele.» Meditation ist die Königsdisziplin aller Körper-, Herz- und Geist-Techniken und die wirksamste aller Therapien. Meditation heilt Körper, Psyche und Geist nachhaltig und für immer und führt uns in höhere Dimensionen des Daseins.

«Meditation ist der klassische Weg der Mystiker zu Gott.» Meditation ist unabhängig von Religion und Kultur, die Basis einer besseren und freieren Gesellschaft. Meditation ist eine Methode zur Klärung des Geistes und zur Stärkung der Lebensenergie. Meditation ist ein «Spiritueller Selbstheilungsprozess von Körper, Psyche und Geist» und damit das machtvollste Heilungsinstrument überhaupt.

«Meditation ist ein uraltes System für die Lösung der essentiellen spirituellen Herausforderungen, die das Leben in einem menschlichen Körper mit sich bringt.» Meditation wurde seit tausenden von Jahren von jeder religiösen Tradition verwendet, um lebenstragende Rhythmen zu erzeugen, und Menschen einen Weg aufzuzeigen, Frieden, Gleichgewicht, Mitgefühl und einen Sinn für Moralität zu finden.

«Die alten Taoisten hatten ein einzigartiges Verständnis der Meditation.» Aus taoistischer Perspektive ist die spirituelle Dissonanz unserer Zeit das Ergebnis der tiefgreifenden Entkopplung unserer Körper, Herzen und Seelen. **«Die taoistische Lösung besteht darin uns selbst zu integrieren und uns wieder mit unserem Inneren und mit unserer Umwelt zu verbinden.»** – Bruce Frantzis

Der heutige Materialismus ist auch ein Sprungbrett zur Spiritualität. Menschen, die nicht mehr um ihr Überleben kämpfen müssen, haben genügend Zeit, über sich selbst nachzudenken und beginnen ihre spirituelle Armut zu fühlen. Wenn man dieses Manövra einmal wahrgenommen hat, gibt es nur noch zwei Möglichkeiten: Entweder man resigniert und das Leben verliert seine Motivation oder man geht durch eine innere Umwandlung, *Meditation bewirkt diese Umwandlung:*

«Meditation ist Transformation von Materialismus in Spiritualität.»

«Ego ist ein anderer Name für Begierde, der Anhaftung am Materiellen.» Solange unser Ego unser kleines "ich bin" vorhanden ist, ist es dunkel. 'Dunkelheit und Ego' – 'Licht und Nicht-Ego' sind Synonyme. Der Augenblick in dem wir unser Ego auflösen, ist der Augenblick grosser Glückseligkeit, denn:

**«Wenn du nicht bist, bist du! Wenn du nicht bist,
ist Gott gegenwärtig, das grosse "ICH", die Universelle Energie, GOTT ICH BIN!»**

Das Ego fallen lassen. Das Ego hat nie recht. Alles Tun fallen lassen! - Denken ist auch tun! Wenn man leer ist, wenn unser "Ego" gegangen ist, erscheint «Licht ohne Quelle, Licht ohne Ursache».

**«Wenn du nicht bist, bist du!»
«EINFACH SEIN! DAS IST MEDITATION!»
«Meditation ist ungetrübtes Bewusstsein,
Bewusstsein ohne Denkbewegung, Denkstille.»**

Echte Meditation ermöglicht das Erwachen zu «ununterscheidendem Bewusstsein, wachbewusstem Gewahrsein, absichtsloser Präsenz». Das kann nur geschehen, wenn wir uns von der Gebundenheit an die Stofflichkeit befreien. *Gewahrwerden ist das Geheimnis der Meditation*, man wird zum *Gewahrwerdenden*. Dieses *Gewahr-Sein*, diese *Wachsamkeit* sollte absolut unbewölkt und ungestört bleiben.

**Das Sein sollte ungerührt bleiben.
«Einfach Zeuge sein – das ist Meditation.»**

II) Meditation und Bewusstsein

**Die «Meditation der Goldenen Blüte» die ich Ihnen hier vorstelle,
ist die «Quintessenz aller Meditationsmethoden».**

Diese Technik ist einfach erlernbar und völlig direkt, sachlich und höchst effizient, wenn es darum geht, den Geist zu klären und gleichzeitig die Lebensenergie in allen Bereichen aufzubauen.

Vorausgehende Begriffsklärung:

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 «verständesmässiges Bewusstsein» und ist «von untergeordneter Bedeutung»!

Im westlichen Kontext wird dieses «ursprüngliche Bewusstsein» als «das Höhere Selbst» oder als «unsere Seele» bezeichnet, aber «nicht vom intellektuellen Bewusstsein unterschieden».

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 nur durch Verstehen dieses «vorgeburtlichen und gedankenfreien Geistes» eine tiefergehende Meditationspraxis möglich wird.

Paramhansa Yogananda, Autor des spirituellen Bestsellers «Autobiographie eines Yogi», schreibt: «Das Wort «Yoga» bedeutet die «Vereinigung des individuellen Bewusstseins (der Seele) mit dem Universellen Bewusstsein (dem schöpferischen Geist)».

An dieser Aussage können Sie erkennen, dass wir im Westen im Allgemeinen ein falsches Verständnis von Yoga pflegen: **Yoga ist Vorbereitung und Praxis der Meditation in einem, alle Formen des körperlichen Yoga dienen der Vorbereitung auf die Meditation. (Patanjali)**

"Die «Anwendung von Meditationstechniken, die unmittelbar auf die Energie und das Bewusstsein einwirken» ist die schnellste und wirksamste Methode, das Ziel des Yoga zu erreichen. «Kriya Yoga» ist eine solche «direkte Meditationstechnik», die als eine besondere Form des «Raja Yoga» die verschiedenen Yogawege miteinander zu einer harmonischen Einheit verbindet."

(Die alten Taoisten haben diese Methode später weiter verfeinert und verdichtet. Aus den Grundtechniken des Kriya Yoga entstand in der Weitergabe von Indien nach China die «Meditation der Goldenen Blüte», eine noch effizientere und stärker auf den ursprünglichen Geist fokussierte Meditationsmethode.)

"Yoga ist ein einfaches Verfahren, das den üblicherweise «nach aussen fliessenden Strom des Bewusstseins (nach innen) umkehrt», wodurch der Geist ein «dynamisches Zentrum direkter Wahrnehmung» wird, er ist danach «nicht mehr von den täuschenden Sinnen abhängig», sondern kann die «Wahrheit unmittelbar erfahren»."

(Die «Methode der Goldenen Blüte» wird bei den Taoisten in der gleichen Tradition und aufgrund gleicher Erkenntnisse entsprechend diesem uralten Wissen «Umkehr des Lichts» oder «Lichtumkehr» genannt.)

Mein Kriya Yoga Lehrer "Yogacharya" Marshall Govindan Satchidananda erörtert in einer von ihm initiierten Veröffentlichung historisch erforschter Aufzeichnungen der Kriya Yogis die «direkte Verbindungsline der Tradition des Kriya Yoga aus Indien mit den Lehren der Taoistischen Meditation in China».

Paramhansa Yogananda (seine Autobiographie gilt als wegweisende Literatur des Yoga), zeigt in seinem letzten Werk «Die Wiederkunft Christi» / Der Yoga Jesu, (Einblick in die verborgenen Lehren der Evangelien), anhand der Bibel, dass Jesus die Techniken des Yoga kannte, diese «allumfassende Wissenschaft der Gottverwirklichung» und ihre Regeln für ein geistiges Leben befolgte.

Im 'Hemis-Kloster' im Tibet soll es glaubwürdige Aufzeichnungen geben, die belegen, dass Jesus bei seiner Geburt von grossen Weisen aus Indien besucht wurde, die seine Gottessohnschaft erkannt hatten und gekommen seien um seiner Inkarnation Ehre zu erweisen. Jesus sei mit ihnen verbunden geblieben.

Ebenso wird über seinen Aufenthalt bei den grossen Meistern des Yoga, den 'Rishis' in Indien und in den Regionen des Himalaya berichtet und dass er in diesem Gebiet auch seine eigene Botschaft verkündet habe, bevor er in seine Heimat zurückkehrte. Dies würde Jesu Lebenszeit zwischen 14 und 30 erklären, über die nichts in der Bibel steht.

«Das Christentum kannte die Techniken der Meditation.» Auch wenn sich diese oben erwähnten Dokumente historisch nicht verifizieren lassen, weiss ich aus eigenen und persönlichen Quellen, dass die christlichen Gnostiker und Alchemisten in Europa diese Techniken kannten und in ihrer Tradition weitergaben.

In seiner Veröffentlichung "Jesus und die Yoga Siddhas" belegt mein Kriya Yoga Lehrer Marshall Govindan Satchidananda dieselbe Aussage auch auf der Basis wissenschaftlicher Textvergleiche.

Während der Inquisition und insgesamt in den letzten zweitausend Jahren in Europa war es lebensgefährlich, öffentlich zu spirituellem und alchemistischem Wissen zu stehen, welches aus diesen Gründen in symbolischer Sprache niedergeschrieben wurde. Kirche und Staat fühlen sich auch heute noch von frei denkenden Menschen bedroht und bekämpfen sie offen oder versteckt.

Der Psychoanalytiker **Carl Gustav Jung** entwickelte ein grosses Interesse an der Alchemie und dem spirituellen Wissen des Yoga und des Taoismus, als er in der Taoistischen Meditationsanleitung «**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**» darin verborgene alchemistische Techniken als Entsprechung für seine psychoanalytischen Thesen fand.

C.G. Jung hat über «**Die Psychologie des Kundalini Yoga**» vier Vorträge gehalten. Er sieht Chakren als "Symbole für menschliche Bewusstseinsstufen im Allgemeinen" und gliedert sie in drei Stufen:

1 Stufe: **Muladhara/Svadhisthana (Chakra 1/2)** – Die Psychologie dieser Zentren bezeichnet er als unbewusst, triebhaft. Das Wollen und Tun ist nicht bewusst. Das Agieren passiert in der 3. Person.

2 Stufe: **Manipura/Anahata (Chakra 3/4)** – In **Manipura** wird der emotionale Mensch stets von seinen Emotionen überflutet und somit zum Opfer seiner Leidenschaften. Erst im **Anahata** heisst es: Ich will. Hier erfahren wir auch die erste Ahnung des Selbst, des absoluten Zentrums.

3 Stufe: **Vishuddha/Ajna (Chakra 5/6)** – **Vishuddha** ist das Wort, das geistige Zentrum. Hier ist auch "das Tor der großen Befreiung" durch das der Mensch die Welt des Irrtums und der Gegensatzpaare verlässt und sich der ewigen Dinge bewusst wird. In **Ajna** (Wissen, Verstehen, Befehl) entwickelt sich der "subtle body", der diamantene Körper, der Goldkeim oder das "grosse Selbst". Hier vollzieht sich auch der Übergang ins Zeit- und Raumlose, ins Nirvana.

Für C.G. Jung war das Interesse an Yoga psychologischer Natur. Zitat: "Yoga war ursprünglich ein natürlicher Introversionsvorgang. Solche Introversioen führen zu eigentümlichen, persönlichkeits-verändernden Innenvorgängen." Daher bringt er Yoga auch in Zusammenhang mit dem Individuationsweg, der Selbstwerdung. Jung bezweifelt jedoch die Anwendung des Yoga für den westlichen Menschen aufgrund der unzureichenden geistigen Entwicklung, welche er historisch auch aufgrund der unterschiedlichen Glaubensgewohnheiten zu erklären versucht. "Im Yoga geht es um die Befreiung des Bewusstseins von aller Objekt- und Subjektverhaftung." Im westlichen Menschen schlummert jedoch noch zu viel im Unbewussten, dessen er sich eben nicht bewusst ist und das wiederum eine Befreiung davon schwierig macht. Jung stellt allerdings klar, dass vor allem die reiche Symbolik des Kundalini Yoga (Tantra Yoga) für ihn ein wertvolles Vergleichsmaterial für die Deutung des kollektiven Unbewussten war."

<http://wearekalia.blogspot.ch/2012/07/personlicheentfaltung-durch-kundalini.html>

Laut **Paramhansa Yogananda** bedeutet Christusbewusstsein «Einssein mit der Unendlichen Intelligenz und der Seligkeit, aus der die ganze Schöpfung geschaffen wurde». Die höchste Lehre Jesu sei «die Lehre wie man Christus wird». Dazu muss «die Seele vom Körperbewusstsein befreit» werden und «sich mit der Christusintelligenz vereinen» welche die ganze Schöpfung durchdringt.

«Wer Christus erkennen will, muss «seine Augen schliessen, sein Bewusstsein erweitern und sich so tief konzentrieren, dass er durch das innere Licht seelischer Intuition den gleichen Zustand des Bewusstseins erlangt, den Jesus verkörperte».

Yogananda deutet in seinem monumentalen Werk «**The Second Coming of Christ**», die "Wiederkunft Christi" dahingehend, dass «Alle, die unablässig meditieren, Christus in ihrem eigenen Bewusstsein auf dem Altar der Ruhe empfangen werden». Dieses «Erwachen der seelischen Intuition in uns allen» mit dem einzigen Ziel der «unmittelbaren Erfahrung Gottes», der einzigen Wirklichkeit, diese "zweite Geburt" versteht Yogananda als die «Wiederkunft Christi».

Jesu frohe Botschaft, der «**Geist der Christusliebe und Brüderlichkeit**», ist das einzige wirksame Mittel, die Welt vor der Selbstzerstörung zu bewahren, die ihr droht, wenn die Völker weiterhin auf ihren Meinungsverschiedenheiten bezüglich den verschiedenen Formen der Wahrheit bestehen. Wahre Spiritualität geht immer Hand in Hand mit wahrer Wissenschaft. «**Wahrheit ist die höchste Religion.**»

«**Religion ohne Wissenschaft ist lahm, Wissenschaft ohne Religion ist blind.**» – **Albert Einstein**

«**Autobiographie eines Yogi**», der weltberühmte spirituelle Klassiker von **Paramhansa Yogananda** dient als Botschafter von Indiens althergebrachter Wissenschaft des Yoga, indem er zahllose Leser mit den Methoden bekannt gemacht hat, mit denen man Gottverwirklichung erreichen kann. Diese Methoden sind Indiens einzigartiger und fort dauernder Beitrag zur Weltzivilisation.

"Die «**Universale Wissenschaft der Religion**» zeigt die Wahrheiten auf, die allen Religionen gemeinsam sind und die Grundlage jeder Religion bilden. Darüber hinaus lehrt sie, wie man durch praktische Anwendung dieser Wahrheiten «sein Leben nach dem göttlichen Schöpfungsplan gestalten» kann."

"Alle spirituellen Traditionen standen in irgendeiner Weise mit der Philosophie und Religion Indiens in Verbindung und liessen sich von ihr inspirieren. Wer diese Materie studiert, wird feststellen, dass die heiligen ehrwürdigen Schriften Indiens wesentlich älter sind, als alle anderen Offenbarungsschriften und dass sie nicht nur das ägyptische Totenbuch, sondern auch das Alte und das Neue Testament der Bibel und sämtliche anderen Religionen beeinflusst haben."

"Die Essenz der Wahrheit, die Ewigen Prinzipien der Rechtschaffenheit, die Mensch und Universum am Leben erhalten, wurden der Welt Tausende von Jahren vor Beginn des christlichen Zeitalters, aus dieser Quelle vermittelt und «sind in Indien mit einer geistigen Intensität lebendig gehalten worden, welche die Suche nach Gott zum einzigen Lebensziel erklärt".

"Durch Yoga, die präzise «Wissenschaft der Meditation», die den Yogis und den Weisen Indiens seit Jahrtausenden bekannt ist und die auch Jesus kannte, vermag jeder Gottsucher sein Bewusstsein zur Allwissenheit auszuweiten um damit im eigenen Inneren die «Universale Intelligenz Gottes» zu empfangen. Indien hat sich seit undenklichen Zeiten auf Religion als Wissenschaft spezialisiert. Yoga, «Die Wissenschaft der Vereinigung mit Gott» ist mehr als 5000 Jahre alt."

Paramhansa Yogananda – Der Yoga Jesu

"Die hauptsächliche Bedeutung der Meditationstechniken für unsere Zeit liegt darin, dass sie eine überwältigende Beweismenge zugunsten der Existenz eines spezifischen Seinszustandes angesammelt haben, dem Zustand der Identität mit dem Selbst, mit dem transzendenten "Seinsbewusstsein", der in unserer eigenen spirituellen Vergangenheit nur von ganz wenigen Mystikern konkretisiert wurde und von dem die moderne Wissenschaft nichts weiss."

"Wir sollten deshalb mit pauschalen Urteilen über yogische Zustände, Vorstellungen und Praktiken vorsichtig sein, es sei denn, wir hätten sie selbst unvoreingenommen geprüft. Der Religionswissenschaftler Mircea Eliade, formulierte in seinem bahnbrechenden Werk über Yoga mahnend: «Das Abstreiten yogischer Erfahrung oder die Kritik an gewissen Aspekten von ihr stehen niemandem zu, der von ihrer Praxis keine direkte Kenntnis hat, denn yogische Zustände gehen über solche Konditionen hinaus, in der sich jemand befindet, wenn er sie kritisiert.»"

Georg Feuerstein – Die Yoga Tradition

"Yoga, die Jahrtausende alte indische Philosophie bildet die Grundlage der Yogasutren des Patanjali, der Ayurvedischen Heilkunst und der Lehren Gautama Siddhartas des Buddha. Ihr zentraler Punkt ist die «Selbstverwirklichung», ihre Schöpfungslehre ist eine «Philosophie der Befreiung».

Diese Philosophie bietet ein psychologisch-spirituelles Modell als «umfassendes Konzept der Psyche des Menschen». Erst wenn wir entdecken, wer wir nicht sind, können wir unser innerstes Wesen entdecken und Freiheit erlangen."

Ralph Skuban – Die Psychologie des Yoga

Die «östliche Wissenschaft der Seele» ist laut Yogananda den orthodoxen Religionen überlegen, weil sie unabhängig von religiöser oder nationaler Angehörigkeit, «SYSTEMATISCHES ÜBEN VON METHODEN» betont, die von «allumfassender Bedeutung für jeden Menschen sind, der sich vervollkommen will».

«Es ist dringend erforderlich, Wissenschaft wieder mit Religion zu vereinen». «Äussere Wissenschaft» muss mit dem "Geist der Intuition", der «inneren Wissenschaft des Yoga» und «den praktischen Methoden der Meditation und Geistesklärung» vereinigt werden, die zu einer «echten inneren Gotteserfahrung» führen.

III) Warum sollten wir meditieren?

Weshalb sollten wir in der heutigen Zeit im Westen meditieren?

Antworten auf diese Frage gibt es viele, auch für diejenigen welche keiner Religion angehören oder sich ausschliesslich auf naturwissenschaftliche Fakten stützen oder sich als Atheisten bezeichnen.

GOTT - CHRISTUSPRINZIP - GOTTVATER - ICH BIN DER ICH BIN sind gleichbedeutend mit IMMANENTE
(INNEWOHNENDE) INTELLIGENZ DER SCHÖPFUNG / UNIVERSELLES BEWUSSTSEIN,

ebenso ist MENSCHENSOHN gleichbedeutend mit KÖRPER,
und GOTTESSOHN mit GEIST oder SEELE.

Alle anderen Glaubensrichtungen können IHRE GOTTESNAMEN oder IHR CREDO mit dem Höchsten gleichsetzen,
Taoisten nennen den Universellen Geist das «TAO» (dao) oder den «WEG / WANDEL».

Es gibt eine Dimension des menschlichen Daseins, die sich ohne Meditation nicht erreichen lässt. Mystiker aller Zeiten bezeugen die Grundlagen dieser Methode, den Geist zu trainieren um höhere Dimensionen der Realität zu erkunden. Sie erklären diesen Zustand als das höchste und erstrebenswerteste Ziel für alle Menschen.

Dies ist der Grund, warum die Praxis der Meditation für alle Praktizierenden den wesentlichen Unterschied in ihrem Leben macht. In der Stille erfahren wir die transzendenten Realität des Seins und unseres wahren Selbst. Stille ist der wesentliche Zugang zu unserer Essenz, zur «Präsenz unseres ursprünglichen Geistes».

Die «Goldene Blüte» zitiert am Anfang den ersten Satz aus dem «Tao Te King» von «Lao Tse»:

«Das Tao hat keinen Namen und keine Form, es ist nur die Essenz, das Sein, nur der ursprüngliche Geist.»

Ich möchte Ihnen nun anhand einiger Zitate die Wichtigkeit der Meditation nahebringen:

ZITATE VON BEKANNTEN PERSÖNLICHKEITEN

Augustinus, christliche Kirchenlehrer und Philosoph, beschreibt den "menschlichen Geist" als das "Auge der Seele": «Diesem ist die "Erkenntnis ewiger Wahrheiten" durch das "unveränderliche Licht des göttlichen Geistes" möglich, "welches den menschlichen Geist und das ihm begegnende Seiende erleuchtet".

Dieses Licht stellt "das Innerste des Menschen selbst" dar.» Die "Umkehr" des Menschen "zu diesem Innersten hin" ist für Augustinus "Selbstvollzug des Geistes" und bedeutet die "Rückkehr zu seinem eigentlichen Ursprung".

(Die Lehren der "Goldenen Blüte" machen exakt die gleichen mit Augustinus übereinstimmenden Aussagen.)

Mihály Csíkszentmihályi, amerikanische Psychologe, erklärt in seinem Buch "Flow" - Das Geheimnis des Glücks, den «Glückszustand des Fließens» und sagt zur Meditation: «Verglichen mit den grossen fernöstlichen Kulturen stecken wir noch in den Kinderschuhen, wenn es darum geht, zu lernen, «Kontrolle über den Körper und seine Erfahrungen» zu erlangen.

Was dem Westen bei der Nutzbarmachung materieller Energie gelang, entspricht in vieler Hinsicht dem, was man in Indien und dem Fernen Osten bei der «direkten Kontrolle des Bewusstseins» erreichte»!

Peter Sloterdijk, deutscher Philosoph, schreibt in seinem anthropologischen Essay "Du musst dein Leben ändern", dass es nach der Zeit der Aufklärung in der Postmoderne keine Rückkehr zur Religion mehr geben werde, sondern nur noch spirituelle Übungssysteme.

Die alten Gegensätze zwischen Glauben und Aberglauben entfallen aus seiner Sicht ebenso wie die Unterscheidung zwischen Gläubigen und Ungläubigen. Es werde nur noch die Unterscheidung zwischen Praktizierenden und Ungeübten oder anders Übenden geben.

Edda Gottschaldt, Fachärztin für Kinderheilkunde und Psychosomatische Medizin, Mitbegründerin der Kongresse "Meditation und Wissenschaft" in Berlin sagt dazu: «Früher war Meditation sehr stark an Religionen gebunden. Meditative Praktiken waren fast ausschliesslich in diesem Kontext verankert. -

Aus einer Reizüberflutung heraus in eine Innenwelt zu schauen und sich dabei nicht auf Weltanschauungen zu berufen, ist eine neue Entwicklung. Die Auseinandersetzung mit den zutage tretenden individuellen Prozessen kann allerdings dazu führen, dass persönliche Erfahrungen überhöht oder von Vorstellungen überlagert werden. Deshalb ist es wichtig, nachvollziehbare Bezugspunkte zu haben, um auf einer neuen Ebene auch Objektivität herzustellen. Letztlich geht es um Befreiung von ideologischen Behauptungen.»

Willigis Jäger, Benediktinermönch und Zen-Meister: "Die Psychologie hat sich ja lange schwer damit getan, die transpersonale Ebene anzuerkennen. Doch nun merkt sie langsam, dass hier ein Erkenntnis- und Heilungsprozess möglich ist, den sie in ihrer Systematik bisher so nicht kannte."

Sankara Saranam, amerikanischer Autor mit grossem Wissen und langjähriger Erfahrung in den spirituellen Disziplinen des Ostens, zeigt in seinem gleichnamigen Werk wie «Gott ohne Religion» erfahren werden kann. Viele Mystiker aus allen Ländern und Zeiten bezeugen mit ihrem Wirken und ihren Schriften dieselbe Tatsache. Im Taoismus sind Philosophie und Religion eng miteinander verbunden und anstelle einer allmächtigen Gottheit steht das ursprüngliche Schöpfungsprinzip.

Deepak Chopra, Arzt und Bestseller-Autor sagt: "Meditation ist eine Technik fortschreitender Beruhigung des Geistes die bis zum Punkt führt, an dem der Geist «völlige Stille» erreicht. Meditation mit der Absicht begonnen, eine spirituelle Entwicklung zu machen, führt zu sehr tiefen Erfahrungen."

Von vielen spirituellen Traditionen wird dieser «Ort der Stille» als «Bereich der Seele oder des Geistes» erachtet, «welcher den Geist transzendierte». Meditationstechniken wurden ursprünglich von den grossen Weisheitstradition entwickelt um Menschen eine spirituelle Erfahrung zu vermitteln."

1. MEDITATION IST EIGENTLICH GANZ EINFACH:

1. LICHT UMKEHREN - *Die Sinne nach innen richten* (Kreisen des Lichtes) «Rückläufiger Energie-Kreislauf» (hinten rauf / vorne runter) *Energie entlang dem «microcosmic orbit» (Diener/Lenker Gefäss / Akupunktur Meridian) zirkulieren und im Bauchnabel sammeln und nähren.* (»STOPPING«)
2. LICHT SPIEGELN - *Das Universelle Licht der Schöpfung* durch 3. Auge und Krone einströmen lassen und nach unten lenken und *spiegeln* oder gegenläufig (hinten runter / vorne rauf) kreisen lassen. (»SEEING«) (*Die »Meditation der "Goldene" Blüte« ist benannt nach der Farbe des inneren Lichtes.*)

(Erklärung und Bilder zum Schema siehe PDF «Meditationsanweisung» und «Erklärung der Technik»)

» LICHT UMKEHREN – GEDANKENSTILLE «
»hinten rauf« »vorne runter«

» LICHT SPIEGELN – LICHT SEHEN«
»hinten runter« »spiegeln«

»STILLE & LICHT« »SUBTILES HÖREN & SEHEN« »WASSER & FEUER«

2. KRIYA YOGA (1.) & GOLDENE BLÜTE (2.)

ALLGEMEIN

«Viele Wege führen nach Rom, aber nur einer führt zu Gott.»

Es gibt viele Wege der spirituellen Entwicklung, **sie führen jedoch alle letztlich über den direkten Aufstieg unserer elektro-magnetischen Lebensenergie, der Licht- und Schlangenkraft «Kundalini»** (bestehend aus vorgeburtlicher Lebensenergie, Sexualenergie und Bewusstsein), **die Wirbelsäule empor zur Verbindung mit Gott beim dritten Auge und dem Kronenpunkt.**

In diesem Sinne wird das Motiv auch im Neuen Testament interpretiert. Evangelist Johannes vergleicht die "Erhöhung" Christi mit der Aufrichtung der ehernen Schlange durch Mose und lässt Jesus sagen:

«Wie Mose in der Wüste die Schlange erhöht hat, so muss der Menschensohn erhöht werden.» (Joh 3:14).

Wer an den "erhöhten Menschensohn" glaubt, gelangt im Sinne des vierten Evangelisten durch seinen Glauben "vom Tode zum Leben", ebenso wie die Israeliten durch den Anblick der ehernen Schlange "vor dem physischen Tode bewahrt" blieben. Dies ist die "Verwandlung vom Menschenkind zum Gotteskind", vom "körperverhafteten Sein" zum "geistverbundenen (gottverbundenen) Sein".

Vivekananda, ein hinduistische Gelehrter hat am ersten **Weltparlament der Religionen 1893** in Chicago gesagt:
«Indien hat als "Mutter der Religion" alle heiligen Schriften, spirituellen Traditionen und deren Methoden und Techniken beeinflusst. Indien ist die "Wiege der Spiritualität und der religiösen Hingabe", der "Verwurzelung des Menschen in den wahren geistigen Werten des Lebens".»

Jesus sagte: «Glücklich sind die, die sich ihrer geistigen Bedürfnisse bewusst sind.» (Matthäus 5:3).

Bewusstsein manifestiert sich in uns als Verstand und Gefühl, als Vernunft und Empfinden, als Weisheit und Liebe. Diese ursprüngliche Bewusstseinskraft ruht nach unserer Geburt, nachdem sie unseren Körper erschaffen hat, an der Basis der Wirbelsäule. Wir können sie durch das «Innerste Herz», durch unser Bewusstsein und unsere Lebenskraft wieder erwecken, indem wir Herz und Hirn von den karmischen Schlacken reinigen. Die spirituelle Entwicklung des Menschen erfordert die Läuterung des Herzens vom unruhigen zum beständigen, vom hingebungsvollen zum reinen Herzen.

«Wenn wir in der Meditation in unser Inneres schauen, dorthin wo die Frage "Wer bin ich?" zielt, wird mit der Zeit das Goldene Licht (der Goldenen Blüte) im Dunkeln erstrahlen».

Alle Krankheiten haben die Ursache im innersten spirituellen Herzen, im inneren Menschen, seinen Gedanken und Wünschen. König Salomon schrieb in einem Manuskript:

«Mehr als alles hüte dein Herz, denn von ihm geht das Leben aus.»

»ÜBUNG 3 «: "Lassen Sie ein «Inneres Lächeln» als Licht im Herzen erscheinen!"

«Vielleicht werden Sie eine Veränderung in Ihrem Energiefeld und in Ihrem Gefühl bemerken, verstärkt durch ein äusseres Lächeln wird es noch viel intensiver.»

"Das Herz birgt ein Geheimnis, das grösser ist als alle Geheimnisse aller Kulturen der gesamten Menschheit. Die spirituellen Wege und Mysterienschulen hüten im Innersten Kern einen Herzraum der nur Eingeweihten zugänglich ist.

»Das Herz und das Selbst sind eins.«

Es ist das «spirituelle Herz», die Mitte, der Wesenskern. Es ist das Zentrum, in dem persönliche Transformation stattfindet und sich die oberen und unteren Chakren (Energiezentren) verbinden. Gleichzeitig bildet es den Übergangspunkt in die transzendenten Bereiche hinein:

»Das Herz schliesst nichts aus, es lernt durch Berührung.«

Heutige Wissenschaft bestätigt die Sinnhaftigkeit dieser Vorgehensweise, da wir mit jedem Herzschlag ein feines elektrisches Signal aussenden. Die "Katha Upanishade" bezeugt die hochwirksame Herzmeditation mit der Aussage:

»Wenn alle Knoten im Herzen durchschlagen sind, dann wird ein Sterblicher unsterblich.«

Wenn wir Gedankenstille erreichen, dann stellen wir durch die Ruhe der Gedanken das Gehirn auf eine andere Frequenz ein. »Wenn der Kopf in der Meditation "ins Herz fällt" gehen wir über die beiden ersten der vier inzwischen messbaren Hirnfrequenzen von Alpha und Beta hinaus und bewegen uns in Delta- und Theta-Frequenzen.«
Thomas Young – Willkommen im Herzen

(1.) KRIYA YOGA

(1.) Die «Yoga Sutren Patanjalis» bilden «eines der zwei wichtigsten Handbücher der Meditation».

*Kriya Yogi Patanjali, (der offiziell um 200 vor Chr. gelebt haben soll), hat mit seinen **198 Yoga Sutren** die «Grundlage aller Yogasysteme» dargelegt. In den ersten zwei Sutren heisst es:*

«Yoga ist die Aufhebung der (Identifizierung mit den) Fluktuationen (die) im Bewusstsein ('Chitta') (entstehen).»

»Chitta« (Bewusstsein) bezeichnet das «Innerste Herz» oder die Gefühlskraft als umfassende Bezeichnung für den Geist. (Wenn die Fluktuationen des Geistes zur Ruhe kommen, ...)

«Dann ruht der Sehende (Meditierende) in seinem wahren (unsterblichen) Wesen.»

(2.) GOLDENE BLÜTE

(2.) Das zweite ebenso bedeutende Meditationshandbuch» wurde im Westen bekannt als «Das Geheimnis der Goldenen Blüte» oder als «The Secret of the Golden Flower» (chinesisch "Das Buch von Bewusstsein und Leben"):

«Lao Tse / Boganathar» der Begründer des Taoismus und Stammvater der Tradition welche die «Goldene Blüte» hervorgebracht hat, kommt aus der gleichen Kriya Yoga Tradition wie «Patanjali», sein Hauptwerk "Tao Te King" gilt ebenso wie das viel ältere, nicht von ihm stammende Orakel-Buch "I Ging" als subtile Anweisung zur Meditation.

«Der Yoga des Siddha Boganathar» geschrieben vom renommierten indischen Philosophen T.N. Ganapathy, zeichnet historisch und philosophisch die Verbindungen des Kriya Yoga mit chinesischem Buddhismus und Taoismus und Christentum und Islam auf:

Kriya Yogi "Siddha" «Bogar» oder «Bogar», (der offiziell vom 3. bis 5. Jahrhundert gelebt haben soll und auch als «Entdecker des Elixiers der Unsterblichkeit» bezeichnet wird) bereiste nach eigenen Angaben die ganze Welt, besuchte Jesu und erbrachte ihm seine Ehrerbietung.

Boganathar beschreibt die von ihm anerkannten geistigen Errungenschaften von Jesu und seinen Jüngern als *Samadhi* (Erleuchtung und Befreiung) und berichtet ähnliches über Mohammed. Gemäss seinen Palmblattaufzeichnungen reiste «Boganathar» in früherer Zeit auch nach *China* und begründete dort die *chinesischen Meditationsschulen*. Bei seiner Rückkehr nach *Indien* hat er unter dem Namen **Lao Tse** beim Zollübergang das **Tao Te King** als *Philosophie des Taoismus* hinterlassen. Boganathar sagt er habe 12'000 Jahre in fremden Ländern gelebt.

Diese Verbindungen zwischen Indien und China betreffen im besonderen Masse die Methode der «Goldenen Blüte», die ich Ihnen hier vorstelle. In der «Meditation der Goldenen Blüte» bilden die Lehren des Kriya Yoga und des Taoismus eine zusammenhängende Einheit.

Wang Chongyang, traf im Sommer 1159 im Alter von 48 Jahren in einer Taverne die beiden Unsterblichen; Zongli Quan und Lü Dongbin (auch *Lü-zu* genannt, der als **Begründer der Goldenen Blüte** gilt) und wurde von ihnen in der «inneren alchemistischen Lehre des Taoismus» unterwiesen.

Wang Chongyang seinerseits harmonisierte nachfolgend die Nördliche und Südliche Schule der Vollständigen Wahrheit, die nördliche Schule war zölibatär ausgerichtet, die südliche ganz auf sexuelle Techniken fixiert. Er schuf daraus eine sehr sanfte, harmonisierende und heilende "tantrische" Meditationsmethode.

Um 1692 wurde dieser Text erstmals schriftlich aufgezeichnet und erschien im Westen 1928 (*in der Fassung Liu Hua Yang von 1794*) als deutsche Übersetzung von **Richard Wilhelm** mit einem Vorwort seines Freundes **Carl Gustav Jung** und fand in Folge seiner englischen Fassung weltweite Bekanntheit.

Der anerkannte amerikanische Sinologe **Thomas Cleary** hat 1991, basierend auf Chinesischen Originaltexten eine brillante Neuübersetzung in englischer Sprache herausgegeben und mit vielen hilfreichen Kommentaren versehen. 2012 und 2013 sind zwei weitere wertvolle englische Übersetzungen erschienen, die ich alle auf Deutsch übersetzt habe. Diese Übersetzungen können bei mir angefordert werden können.

3. SPIRITALITÄT

Meditation gibt uns die Gelegenheit, unser unsichtbares Selbst kennenzulernen und die Illusion des Getrenntseins durch Einssein mit Allem für immer aufzulösen.

Spiritualität zu leben bedeutet, sich mit dem Unendlichen und Ewigen, dem Göttlichen in sich selbst zu verbinden. *Erweitertes Bewusstsein ist gleichmäßig nach innen und aussen gerichtet.* Wenn wir Körper, Geist und Seele wieder zu einer Ganzheit verbinden und uns von allen Begrenzungen befreien, vermag dieses Einssein langfristig auch unseren Körper vollständig zu heilen.

"Glaube allein verschafft der Seele noch keinen festen Platz im Himmel, wir müssen jetzt auf Erden in Gemeinschaft mit Gott leben. Menschen werden auf Erden zu Engeln. Dort wo man in der Todesstunde seine Entwicklung abbricht, muss man in einer neuen Inkarnation wieder beginnen. Gleich wie im Schlaf ist man nach dem Tod derselbe wie davor." – Paramhansa Yogananda

DIE DREI SPIRUELLEN DRINGLICHKEITEN:

1. »SELBSTERINNERN« Wir sollten uns jederzeit daran erinnern, dass wir eins mit Gott, dass wir Gotteskinder sind.
2. »LEID TRANSFORMIEREN«, »VERGEBUNG ÜBEN« und »ILLUSION DES UNIVERSUMS« vollständig präsent im »HIER UND JETZT« sehend wahrnehmen.
3. »ERSCHAFFUNG EINES UNVERGÄNLICHEN FEINSTOFFLICHEN ENERGIE- UND LICHTKÖRPERS«

Die Ursache aller Probleme und Krankheiten liegt im Herzen.

Die erste Trennung von der Einheit mit Allem, war die Trennung von unserer schöpferischen göttlichen Energie.

Es gibt nur zwei Grundgefühle: «Liebe und Angst»

«Liebe verbindet» – «Angst trennt»

***«Wenn es denn eine Ursünde geben sollte,
dann wäre es die Trennung von der Ganzheit, dem Göttlichen.»***

Die Trennung ist dennoch ein integrierter Bestandteil des Ganzen, denn unsere Schöpfung wurde als perfektes Universum geschaffen.

*Mit jeder Trennung nähren wir die Angst und entfernen wir uns vom Göttlichen.
Mit jeder Verbindung nähren wir die Liebe und nähern wir uns dem Göttlichen.*

Die Quantenphysik beweist uns dieses *Ganzheitskonzept* auf unwiderlegbare Weise und bestätigt damit das Grundkonzept der Religion: »*Alles ist ein Ganzes und hängt mit Allem zusammen.*« Daraus ergibt sich auf mathematisch physikalischer Basis die metaphysische Lebensregel der alten Yogameister:

«Behandle alle Lebewesen so, wie wenn deren Leben dein eigenes wäre.»

Der Systemtheoretiker **Ervin Laszlo** sagt in "**Das fünfte Feld**" - 'Materie, Geist und Leben' (Lübbe, 2000): "Die genaue Abstimmung des physikalischen Universums auf die Parameter des Lebens bildet in ihrer Präzision eine bemerkenswerte Reihe von Zufällen, bei denen selbst die geringste Abweichung von einem genau festgelegten Wert das Ende allen Lebens bedeuten würde."

Es bräuchte (so schätzt der Physiker Paul Davies) eine unvorstellbar grosse Zahl von präzisen Zufällen, mathematisch ausgedrückt: 10 hoch 10 hoch 80, eine Zahl mit 80 Nullen (<http://www.geoastro.de/astro/kosmos/>), mit anderen Worten mindestens so viele Zufälle, wie Elementarteilchen im Universum existieren. - «Glückliche Zufälle dieser Größenordnung überschreiten jedes Mass an Glaubwürdigkeit».

http://bookstore.yogananda-srf.org/wp-content/uploads/pdf/TYOJ_G_.pdf

Das zeigt, dass ohne eine «zielgerichtete immanente Intelligenz» diese Schöpfung und damit Leben überhaupt niemals auf Zufallsbasis hätte entstehen können. Das Universum ist nicht das Ergebnis einer zufälligen Kombination von subatomaren Teilchen und Schwingungskräften. Es muss eine innenwohnende führende Intelligenz mit Absicht darauf hin gewirkt haben, unsere wunderbare Welt zu erschaffen.

«Geist als einzige existierende Substanz konnte nur aus sich selbst heraus etwas erschaffen.»

Das Unsichtbare ist immer der Ursprung des Sichtbaren. Das Sichtbare ist nie der Ursprung des Unsichtbaren, die Umkehrung funktioniert weder in der Natur noch in uns. Ähnlich wie das Olivenöl in der Olive verborgen ist, verbirgt sich der allgegenwärtige vibrierende Geist in der schwingenden Materie. Ob wir diese unsichtbare Universelle Intelligenz GOTT oder TAO nennen, spielt keine Rolle:

“Tao hat keinen Namen. Das nennbare Tao ist nicht das Tao.”

4. SCHWIERIGKEITEN UND HINDERNISSE DER MEDITATION

PSYCHISCHE FAKTOREN

«Spiritualität ist Ego-Verzicht.»

Stichwort: «Du musst dein Leben ändern!» Auf dem spirituellen Weg müssen wir unser Leben aufräumen und unsere Altlasten entsorgen. Das kann aber oft sehr drastische psychische und physische Auswirkungen hervorrufen.

An dieser Wegmarke kann es hilfreich sein, einen Lehrer oder einen Vertrauten zur Verfügung zu haben, welcher diese Vorgänge kennt und einem dabei helfen kann, diesen Prozess ohne Schaden durchzustehen und die alten schicksalhaften Verstrickungen und Prägungen aufzulösen.

SEXUALITÄT UND «KUNDALINI» DIE SCHÖPFERISCHE LICHTENERGIE

Die heilende Ur-Energie «Kundalini» kann unsere Entwicklung als schöpferische Kraft des Bewusstseins dramatisch beschleunigen und unsere menschliche Qualität auf das höchste Niveau anheben, sie führt uns letztendlich zur Erleuchtung, Einswerbung und vollkommener Gesundheit. Sexualenergie ist ein äusserst kostbares Gut, das wir verantwortungsbewusst nutzen sollten. Unsere Körper sind biologisch auf Erleuchtung angelegt.

Wenn wir unsere heutigen Religionen ansehen, treffen wir auf die gleiche Problematik, welche im Taoismus in der Spaltung der zwei «Schulen der Vollständigen Wahrheit», der Nördlichen zölibatären Schule und der Südlichen stark auf Sexualtechniken fokussierten Schule, ihre Auseinandersetzung fand.

Die Extreme dieser beiden Schulen haben als Synthese die «tantrische und äusserst sanft verlaufende Meditations-Methode» der «Goldenen Blüte» hervorgebracht, die alle Menschen in jeder Lebenssituation anwenden können.

Die «Meditation der Goldene Blüte» stellt eine Methode zur Verfügung, welche keine extreme Disziplin und keine gewaltsamen Praktiken verlangt und deshalb von allen Menschen praktiziert werden kann. »Mit der Zeugungsenergie ist aber nicht zu spassen.« In Tantrischen Traditionen und in der Lehre der «Goldenen Blüte» kann die Sexualität dennoch aktiv und partnerschaftlich in kontrollierter Form weiter gelebt werden.

Wir sollten unsere Sexualenergie für höhere Zwecke verwenden und nicht nur für einen kurzfristigen Lustgewinn. Wenn wir uns in der tantrischen sexuellen Vereinigung mit den Lichtenergien unseres Partners verbinden ist das langfristig glücksbringender und lustvoller als die grobstoffliche leidenschaftliche sexuelle Begegnung. Plato bezeichnete diese Lichtenergie in seinem Gastmahl (Symposion) als «Eros».

Es geht darum, die organische Qualität der sexuellen Vereinigung stufenweise auf eine feinstofflichere Ebene zu heben, damit wir unabhängig von der Energie des Partners unsere Energie als Geschenk austauschen können (statt sie als freiwilligen Verzicht, Verlust zu opfern oder zu rauben).

Buddhafiguren in tantrischer Vereinigung symbolisieren diese höhere Disziplin der spirituell-sexuellen Verbindung.

Es braucht dazu keine völlige Entsaugung. Der Mann verzichtet auf die Ejakulation und die Frau reguliert ihre Menstruation und keiner von beiden muss deshalb auf den Orgasmus verzichten. «Tiefgreifende spirituelle Transformation verlangt aber entsprechende Selbstdisziplin und Selbstbeherrschung als Lebenshaltung.»

Die Sexualenergie ist ein kostbare Resource, mit der wir verantwortungsvoll umgehen sollten. Den meisten Menschen ist nicht bewusst, dass alles was sich mit der Kraft des Bewusstseins in der dreifachen Form von Geist, Seele und Körper, als Bewusstseinskraft, Lebenskraft und Sexualenergie verbindet, eine unglaubliche Potenz entfaltet. Allein bei der Sexualenergie sprechen die Taoisten von der Multiplikation mit einem symbolischen Wirksamkeitsfaktor von 10'000!

Die endgültige Vereinigung mit Gott und die Stufen die zu dieser Vereinigung führen sind für alle gleich. Durch regelmässige Meditation erlangen wir eine neue Geburt im Kosmischen Bewusstsein. Der Weg auf dem sich die Seele von der Bindung an das Sterblichkeitsbewusstsein des Körpers befreit, ist «derselbe gerade Weg der Wirbelsäule», den die Seele benutzte um vom Geist in den Körper und die Materie hinab zu steigen.

Dies wird möglich, wenn wir unsere Sexualenergie dazu benutzen, unsere höheren Zentren zu erwecken.

Das ist Yoga, die Wissenschaft der Vereinigung mit Gott.

Ein sensibles Thema!

Und sicher mit ein Grund warum sich der Westen mit echter Meditation schwer tut.

Die meisten alten Traditionen machten den Anfängern wenig Mut und sagten, dass es enorm viel Zeit und äusserst disziplinierte Praxis braucht (oft wurde von einem ganzen oder mehreren Leben gesprochen), bis wir Fortschritte in der Meditation erfahren werden. Sie verlangten deshalb entsprechend bindende klösterliche Verpflichtungen die wir heute selten mehr eingehen können oder wollen.

Übereinstimmend mit der «Lehre der Goldenen Blüte» und überzeugt aus eigener Erfahrung, kann ich Ihnen versichern, dass das sogenannte «Hunderttagewerk» genügt um eine subtile Veränderung mit grosser Wirkkraft auszulösen, wonach Sie niemand mehr überzeugen muss.

**«Hundert Tage regelmässige Meditationspraxis
20-30 Minuten täglich genügen und Sie werden es wissen.»**

(Jede Woche einmal üben - ergibt maximal drei Jahre, tägliches Üben reduziert die Zeit auf 3 1/3 Monate.)

Die heutige Menschheit ist bereit für einen «grundlegenden spirituellen Wandel ihrer globalen Gemeinschaft» und viele spirituellen Sucher und Weisheitslehrer, Frauen und Männer, arbeiten gegenwärtig daran, entsprechende Methoden zu entwickeln.

5. GLÜCK

Wenn ich Sie fragen würde, warum Sie hier sind, was Sie sich wünschen oder suchen, und ich alle Ihre Antworten einsammeln und die häufigste allgemeine Aussage auslesen könnte, dann wäre die Antwort höchstwahrscheinlich: «**GLÜCK**»!

*Maharishi Mahesh Yogi sagt in seinem ersten Buch
"Die Wissenschaft vom Sein und die Kunst des Lebens".*

«Wer nicht dauerhafte Glückseligkeit erreicht, verpasst seinen Lebenszweck».

Die Meister oder "Siddhas" (vollendete Wesen) die den *Kriya Yoga* entwickelten, beantworten die Frage nach dem Glück mit einem Merksatz als Gleichung:

»Happiness is equal to Discipline!«

Glück entspricht der Selbstdisziplin die wir aufbringen!

» **ÜBUNG 4** «: «Bitte fragen Sie sich, was «Ihr grösster Herzenswunsch» ist und antworten Sie spontan!»

Dann prüfen Sie, ob Ihre Antwort ein «äusseres Ziel» darstellt. Wenn dies der Fall ist, dann kann ich Ihnen eine Misserfolgsquote von fast 100% garantieren!

Denn Sie gehen dann wie üblich vor: «Sie machen einen Plan, wie Sie dieses Ziel erreichen wollen, und setzen diesen Plan in die Tat um!» - Das kann nicht funktionieren, weil damit «Ihr Unterbewusstsein» nicht einbezogen wird, «welches eine Million mal stärker ist als Ihr Wille und ihr Verstand»!

Sollten Sie jedoch einen «Inneren Zustand» zum Ziel gewählt haben, so werden sie in jedem Fall Erfolg haben. Wenn Sie ein äusseres Ziel gewählt haben, dann fragen Sie sich einfach «was für ein Gefühl das Erreichen Ihres äusseren Ziels zur Folge hätte» und genau dieses Gefühl ist ihr innerster Herzenswunsch!» **Alex Loyd – Der Loving Code**

Viel Erfolg bei der Umsetzung Ihres Inneren Ziels, Sie können nur gewinnen, denn:

«Glück meint Ewigkeit»

Wenn wir uns fragen «**Was will ich?**», so zielt diese Frage zwar auf die tiefsten Wünsche unseres Herzens, die jenseits von Verstand und Ego verborgen sind. Bevor wir aber erfahren was wir wirklich wollen, müssen wir uns fragen «**Wer bin ich?**». Diese Frage führt uns ins «Zentrum unseres spirituellen Herzens», dem «Innersten unserer Seele» und damit zur existenziellen Frage:

«Woher komme ich?»

Wenn wir auf diese Fragen mit unserem Leben antworten, indem wir so Handeln wie wir Denken und Sprechen (lebe was du sagst), nähren und kultivieren wir die «*Impulse unseres Herzens*» und gestalten damit ein «*sinnvolles Leben in Erfüllung unseres Schicksals*».

Es geht darum, «in jeder Lebenssituation mit unserem wahren Selbst verbunden zu sein» und aus dieser Verbundenheit heraus unserer Bestimmung gemäss zu leben und zu handeln.

Dieses **Verbundensein mit unserem Wesenskern, dem «Götterfunken»** kann mit der «**Meditation der Goldenen Blüte**» effizient und nachhaltig gepflegt und vertieft werden.

Wer nicht weiss, wer er ist, kann auch nicht selbständig denken. Über die eigene Identität und die Realität, in der man lebt, nachzudenken, ist ein Ziel, bei dem wir zuerst eine wirkliche *Selbstliebe lernen* müssen, welche nicht von den Augen anderer abhängt.

Äussere Ziele führen niemals zur inneren Zufriedenheit und spenden deshalb kein Glück. Wenn Sie aber Ihr Inneres Ziel gefunden haben, wird Ihre Suche mit jeder Garantie erfolgreich sein!

»Disziplin meint Gewahrwerden, gewahr werden "was wir sind"
und unterscheiden lernen von dem "was wir nicht sind".«

Zurück zur eingangs gestellten Frage:

6. WARUM SOLLTEN WIR IN DER HEUTIGEN ZEIT IM WESTEN MEDITIEREN?

Chade-Meng Tan, ehemaliger Mitarbeiter von Google und heute Autor und Kursleiter bei Google hat einen der erfolgreichsten Kurse für Persönlichkeits-Entwicklung gestaltet und nennt seine Technik ganz einfach »**Search Inside Yourself**«. Eine sehr einfache und effiziente Meditationsmethode die aus seinem Bemühen entstanden ist, etwas zum Weltfrieden beizutragen:

»Eigentlich gibt es nur etwas, das wir tun müssen,

aber es ist eine Sache, die wir in drei Teilbereichen kultivieren müssen;

"Inneren Frieden", "Inneres Glück" und "Mitgefühl"!«

Zwischen diesen drei Teilen gibt es eine Beziehung:

»**Mitgefühl** ist nicht nachhaltig, wenn es nicht auf innerem Glück basiert. **Inneres Glück** ist nicht nachhaltig, wenn Sie keinen **Inneren Frieden** haben und so gibt es eine lineare Beziehung.«

»Also, aus "innerem Frieden", Glück und Mitgefühl kultivieren, das ist es!«

»Eine einzige Ursache, ganz einfach! Wenn Sie Inneren Frieden haben und von innen heraus glücklich sind, können Sie Mitgefühl aufrecht erhalten. Und wenn jeder Mitgefühl kultiviert, schafft dies die Bedingungen für den Weltfrieden..«

Das beantwortet die Frage, warum wir heute im Westen meditieren sollten:

»WEIL ES DAS BESTE IST, WAS SIE FÜR SICH,
FÜR DIE WELT UND ZUM WOHL ALLER WESEN "TUN" KÖNNEN.«

Deshalb sollten wir das alte yogische Wissen dazu nutzen, Gesundheit, Glück und Lebensqualität zu sichern und zu erhöhen und dafür zu sorgen, dass wir friedlich und harmonisch auf unserem Planeten zusammenleben können und wieder lernen, den Ressourcen in uns und um uns Sorge zu tragen.

Die «Goldene Blüte» kann dazu ihren speziellen Beitrag leisten!

Immer wieder in Krisenzeiten hat sich die «**Meditation der Goldenen Blüte**» als «**Methode der Geistigen Klärung**», wegen der «**Schnelligkeit mit der diese Methode das 'Gewahrsein verborgener Kräfte des Geistes' wecken kann**», wiederbelebt.

Die Lehre der Goldenen Blüte ist die «**Quintessenz der inneren psychoaktiven Elemente der alten spirituellen Klassiker**» und beschreibt einen «**natürlichen Weg zu geistiger Freiheit**», der in China über viele Jahrhunderte von den Taoisten praktiziert wurde.

Im "Geheimnis der Goldene Blüte" heisst es im Kapitel 1, Absatz 7:

»**Etabliere als Erstes einen festen Halt inmitten der täglichen Aktivitäten in der Gesellschaft. Dann erst kannst du die Wirklichkeit kultivieren und die Essenz begreifen.**«

Ich möchte Sie hiermit bitten, als «*wachsamer und mitbestimmender Bürger*» sich «*in lebensförderndem Sinne*» an der Gesellschaft und ihrer Entwicklung zu beteiligen. Das gehört zu einer «*geerdeten Spiritualität*» wie sie die *Lehre der Goldenen Blüte* weitergibt.

Die Taoisten in China haben durch alle Zeiten *ihre Unabhängigkeit bewahrt und beschützt*, das war auch der Grund weshalb sie *niemals eine Organisation gegründet* haben und eher im Versteckten ihre Lehren weitergegeben haben.

Richard Wilhelm notierte in seiner Einführung zur Übersetzung "**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**", dass die damaligen taoistischen Vereinigungen seiner Zeit (1926) bei der Befolgung dieser Lehren, Anhänger aller fünf Weltreligionen (Konfuzianismus, Taoismus, Buddhismus, Islam, Christentum und Judentum) aufgenommen haben, ohne von ihnen die Aufgabe ihres Glaubens zu verlangen.

Die lebenspraktische Zielsetzung der «**Meditation der Goldenen Blüte**» ist es, Erfahrung hervor zu bringen, 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 zu zerstören*.

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.

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:

«Spiritualität ohne Transformation ist Einbildung oder Fantasie»

Atemlos durchs Leben zu hetzen und gelegentlich etwas Achtsamkeit zu üben, wie verträgt sich das mit diesen klassischen Methoden, die uns lehren, den Sinn unseres Daseins zu erfassen? Die einstmal selbstverständliche Verpflichtung zur Selbstveredlung hat der Aufforderung zu egoistischer Selbstverwirklichung Platz gemacht.

Unser Sehnsucht nach Lebensfülle soll durch Wellness befriedigt werden. Yoga und Meditation sollen uns helfen zu uns selbst zu kommen, damit der Leistungsdruck überhaupt noch auszuhalten ist! Hat das Zukunft oder ist es bereits 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 (veralterten) Denkinhalten. Damit kann keine essentielle Transformation stattfinden. *Nur Meditation hilft uns diese Transformation zu erreichen.*

Ohne Wissen über die *Geisteshaltung der alten Yogis und Taoisten* interpretiert man meine Aussagen als "Philosophie" oder "bildhafte Beschreibung". Wer sich jedoch ernsthaft auf die Praxis der Meditation einlässt, wird erkennen, dass nichts weiter von der Wahrheit entfernt ist, als die lebenspraktischen Anweisungen der alten Taoisten als "yogische" oder "alchemistische 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. Er warnte aber zu Recht davor, unsere eigenen Wurzeln des Christentums zu verkennen und einfach fremde Thesen ohne Anpassung zu übernehmen.

**Es hat aber insbesondere beim Text der "Goldenene Blüte" auch damit zu tun,
dass sich das Verständnis für diese Anweisungen «nicht ohne eigene Meditationspraxis» erschliessen lässt.**

Trotz seiner grossartigen Verdienste im wissenschaftlichen Verständnis der Seele, hat sich der grosse Psychoanalytiker C.G. Jung nie auf die *klassische Meditation* als "methodische Technik zur Klärung des Geistes" eingelassen, obwohl er dazu Gelegenheit gehabt hätte.

Ich bitte Sie deshalb um entsprechende Offenheit gegenüber meinen Thesen und Erklärungen. «*Setzen Sie ihren kritischen Verstand auch gegen Ihre eigenen Vorurteile ein!*»! Fragen Sie sich, wie weit das Gesagte umsetzbar sein könnte (vielleicht sogar gegen Ihren ersten Gedankenimpuls).

Erst wenn wir in uns eine Stille erreichen, die frei von Gedanken und Bildern ist, sind wir in der Lage «hinter den Spiegel» unserer selbsterschaffenen Bilder- und Gedankenwelt zu schauen. Dann aber sehen wir «von Angesicht zu

Angesicht». Wir erfassen wie Alice im Wunderland die "Welt hinter den Spiegeln", den Filtern unserer Wahrnehmung.

Die hier vorgestellte «**Meditation der Goldenen Blüte**» hilft uns wie keine andere Methode, «**in unmittelbarer Direktheit**» dieses Ziel anzustreben. Diese «**freie Sicht**» zu ermöglichen, ist Hauptziel der Meditation.

Alle echten Meditationsanweisungen gehen ausnahmslos von «**energetischen Tatsachen**» aus, wodurch sie sich auch «**verifizieren**» lassen. Die alten **Taoisten** und frühen **Kriya Yogis** haben sich als **realistische Forscher** und **Pragmatiker** bewiesen, die auch immer wieder zeitgemässen Erneuerungen hinzufügten.

Seit ich diesen aussergewöhnlichen Text zum ersten Mal gelesen habe, bemühe ich mich, gemäss der «Lehre der Goldenen Blüte» und in der gleichen Tradition wie meine Vorgänger, die «**Meditation der Goldenen Blüte**» von jeglichem Dogma und Geheimnis zu befreien.

Meine «**Meditationsanweisungen**» müssen deswegen ausdrücklich als «**verifizierbare, praktisch, körperlich, energetisch, emotional und geistig erfahrbare Tatsachen und Gegebenheiten**» verstanden werden.

Um sich für jedes Individuum als stimmige und für alle verständliche und umsetzbare Methode zu beweisen, müssen diese Techniken «**Gewissheit und Bestätigung durch Erfahrung**» bewirken.

Ich sehe mich in guter Gesellschaft mit vielen vertrauenswürdigen spirituellen Lehrern, die allesamt übereinstimmend «**Das Geheimnis der Goldene Blüte**» als äusserst bedeutsamen Weisheitstext einstufen.

Bruce Frantzis, Amerikanischer Linienhalter für Tai Chi, Chi Gong, Kampfkünste, taoistische Energiearbeit und Meditation sagt:

«Es ist Zeit dass wir spirituell erwachen. Hinter all den allgemeinen Bestrebungen, sich etwas weniger schlecht zu fühlen und Yoga, Meditation oder Ayurveda zur Auflösung von Stress oder zur Heilung der Krankheiten zu benutzen, die das moderne Leben verursacht, steht die Kernfrage der Spiritualität.

«Der Zustand der Welt kann ganz einfach so beschrieben werden: Wir haben alle Mittel um all den Unsinn der vor sich geht zu verändern, die grossen Weltprobleme (Überfischung der Ozeane, globale Erwärmung, und was uns sonst noch bedroht) könnten verändert werden, aber was uns fehlt, ist:

Der Geist und die Weisheit in uns, die uns sehen lassen, dass das menschliche Leben einen Sinn und eine Aufgabe hat, mit dem es verbunden ist und dass wir die Kraft dazu haben uns einzubringen und die Welt zu verändern,

was uns fehlt, ist;

Die Brücke zwischen dem alten Wissen und dem modernen Unsinn.

Information und Technologie sind kein Ersatz für wahres Wissen und Weisheit.

**«MEDITIEREN ZU LERNEN IST EINE DER WICHTIGSTEN ENTSCHEIDUNGEN,
DIE SIE IN IHREM LEBEN TREFFEN KÖNNEN.»**

Ob Sie acht Jahre alt sind oder achtzig, die Entscheidung regelmässig zu meditieren, setzt einen sich beschleunigenden Prozess spiritueller Entfaltung in Gang. Nur zu verstehen was Sie davon abhält, glücklich zu sein, reicht nicht aus. Meditieren zu lernen befähigt Sie, die tiefsten Substrukturen Ihres Geistes und Ihrer Seele zu verändern, so dass Sie einen Weg finden können glücklich zu sein.

**«Meditation kann definiert werden, als ein Prozess des Loslassens jedweder blockierter Energie,
die mit irgendeinem Gedanken verhaftet ist. Meditation ist die Fähigkeit loszulassen und
die Struktur in Ihrem Innern zu ändern.»**

**«Was wir praktizieren zu dem werden wir. Die Taoistischen Techniken sind
definitiv ein Teil dieses alten Wissens und der Weisheit,
welche die Welt heute braucht.» (Bruce Frantzis)**

Unanzweifelbare «Unsterblichkeits-Gewissheit» ist der "Philosophische Hintergrund" dieser Lehre, welcher aus der Meditationserfahrung erst entsteht. Ausser in Nahtoderlebnissen kann diese Gewissheit paradoxe Weise nur in

der Meditationspraxis erlangt werden. Voraussetzung für das Verständnis dieser Technik ist deshalb einerseits die «**Praxis der Meditation**», welche andererseits diese «**Philosophie unsere Seele**», nach und nach hervorbringt.

Eine Philosophie welche dieses «*Unnennbare und Undefinierbare etwas, welches sich "Seele" nennt*» beschreibt und es uns ermöglicht, deren «*Kontinuität über Geburt und Tod hinaus*» existenziell in unser tägliches Leben zu integrieren und dies auch geistig zu erkennen, nenne ich «**Philosophie der Unsterblichkeit**».

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

7. PHILOSOPHIE DER UNSTERBLICHKEIT

Die «**Philosophie der Unsterblichkeit**» stellt als «*unausweichliche Grundsatzfrage*» die Frage nach dem «**Sinn des Lebens**». Wir können unseren eigenen Beitrag zu dieser Welt erst leisten, wenn wir wieder verbunden sind mit dem Unsterblichen in uns selbst und aus dieser Quelle heraus unseren Seelenplan erkennen und leben.

Meditation kann nur im Kontext einer solchen «**Philosophie der Unsterblichkeit**» wirklich verstanden werden. Erst auf der Grundlage ihrer selbst erzeugten «**Unsterblichkeits-Gewissheit**» entfaltet Meditation ihre volle Kraft und Wirkung.

Jeder Mensch der sich existenziell mit seiner eigenen *Sterblichkeit* auseinandersetzt, weiss, dass ihn das mit den zentralen Fragen seines Lebens konfrontiert, den Fragen nach dem **Woher?**, **Warum?** und **Wohin?**

Die Frage «**was uns nach dem Sterben erwartet**», ist seit jeher das zentrale Thema aller Religionen. Seit einiger Zeit beginnt nun aber auch eine zunehmende Zahl von Neurologen und anderen Ärzten der Schulmedizin die «*Nahtod-Erfahrungen und Berichte*» ihrer Patienten ernst zu nehmen und zu anerkennen.

**«Unsere Seele existiert auch ohne Körper, und lebt als Kontinuum
im nachtodlichen Zustand bewusst und wahrnehmend weiter».**

Der Mensch beharrt aber im Allgemeinen auf seiner *Überzeugung, dass er nur grobstofflicher Körper sei*, obwohl ihm täglich das Gegenteil bewiesen wird: Jede Nacht im Schlaf, «**dem kleinen Tod**», hört er auf, sich mit dem physischen Körper zu identifizieren, und wird als unsichtbares Bewusstsein wiedergeboren.

«Der Schlaf erinnert an das, was jenseits des Schlafzustandes ist, an den Zustand der Seele.»

Das vergängliche Leben wäre unerträglich ohne zumindest einen «*unbewussten Kontakt mit der Seele*» welcher durch den Schlaf ermöglicht wird. Unsere Seele ist aus «*unvergänglichem Stoff*» gemacht, dieser Stoff ist eine *unsichtbare feinstoffliche Substanz*. Wir müssen dieses Gefäss (unseren grobstofflichen Körper) benutzen, um einen «*astralen feinstofflichen Körper*» zu erschaffen.

«Unsere Sinne sind ausschliesslich darauf trainiert die "Stofflichkeit aller Dinge" wahrzunehmen.»

Wir "sehen" nur das Licht auf Objekten, welche dem Licht Widerstand leisten, wir "tasten" nur, was uns stofflich Widerstand leistet, wir "hören" nur, was uns Schallwellen (in der stofflichen Atmosphäre unserer Erde) im Medium Luft oder Wasser übermitteln. Aber ohne "STOFFLICHKEIT" oder stoffliche Medien; "sehen", "tasten" und "hören" wir NICHTS. Dennoch besteht ALLES aus UNZERSTÖRBARER ENERGIE.

Die «*energetischen und feinstofflichen Dimensionen*» die als Voraussetzung unser Leben in der Stofflichkeit ermöglichen, können wir auch mit modernsten Techniken nur teilweise und am Rande sicht- und fassbar machen. Es gibt aber seit jeher Menschen, welche diese Realität in vergleichbarer Deutlichkeit zu dem wahrnehmen können, wie wir die gröbere Materie sehen.

In alten Zeiten wurden solche Menschen (von denen viele *blind* waren) «**Seher**» genannt. Diese Benennung gilt auch heute noch für alle, die «**mit dem dritten Auge sehen**» und für alle «*erleuchteten Meister und Lehrer*» von damals und heute.

Alle mir gegenwärtig bekannten Gurus und mittlerweile auch viele fortschrittliche Wissenschaftler vermitteln auch ohne solche Hellsichtigkeit aufgrund Ihres Wissens, ein und dieselbe unmissverständliche Botschaft:

«Die ganze Schöpfung ist Bewusstsein»

"UNSER BEWUSSTSEIN ERSCHAFFT DIE WELT AUS RAUM UND ZEIT"

Wir erschaffen dauernd Zeit, obwohl es Zeit in dieser Form nicht gibt. Vergangenheit und Zukunft existieren im absoluten Sinne nicht. Was wir als *Vergangenheit* in unserem Verstand aufbewahren ist eine *Erinnerung an das frühere "Jetzt"* und *Zukunft* ist eine *Projektion derselben Vergangenheit*.

Man muss Wege finden, die «**Gegenwart im Hier und Jetzt**» zu ergreifen und fortzusetzen. Wir sind Menschen, die das Privileg erhalten haben, die Zeit zu überwinden, indem wir uns achtsam auf die Gegenwart fokussieren.

Verbindet man sich mit *Lebensenergie, Sexualkraft und Bewusstsein* und den «*sieben feinstofflichen Energiezentren der Wirbelsäule*», *überwindet man die Zeit*, denn damit betritt man «*das zeitlose Reich der "Chakras", den feinstofflichen Zentren der "Kundalini" welche unsterblich sind*».

«Zeit existiert nicht für die höheren Zentren», dies ist die Bedeutung des Wortes «Unsterblichkeit».

Es gibt nur eine Zeit in der das Leben stattfindet: "Das Jetzt" - "Die Gegenwart"!

Zu lernen «*in der Gegenwart des "Jetzt"*» zu leben, ist der «*aktive Teil der Meditation*» und nicht zu verwechseln mit «*Zeit- und Bewegungslosigkeit in der Stille*».

«Die Zeitfrage» stellt bei der Meditation einen besonders wichtigen «*Dreh- und Angelpunkt*» und ein nicht leicht zu überwindendes Hindernis dar. Bei regelmässiger Praxis muss darauf geachtet werden, nicht an der Erfahrung der «*Zeit- und Grenzenlosigkeit*» haften zu bleiben. Um den Alltag zu meistern sollte ein «*lockeres Gleichgewicht zwischen "Zeitstruktur" und "Zeitlosigkeit"*» beibehalten werden.

Der Kongress **«Meditation & Wissenschaft»**, der in Berlin seit 2010 alle zwei Jahre stattfindet, hatte 2014 das Thema: **«Auf der Suche nach der verlorenen Zeit»** und **«Wie wir die verlorene Zeit in der Meditation wieder finden!»** Dies ist der entscheidende Vorteil einer regelmässigen Meditationspraxis:

«Wir gewinnen Zeit!»

Krankheit und Tod stellen uns «*spirituelle Fragen*» nach unserem «*Lebensplan*» und zu unserer «*Individualität*» als uns «*innewohnende Wesensnatur*». Der Psychoanalytiker *Carl Gustav Jung* hat die Individuation im Sinne einer «*Selbstevolution*» und «*Selbstvervollkommenung*» erklärt.

«Letztlich ist Spiritualität Ich-Auflösung, Selbst-Transzendenz, die Transzendenz des Denkens und der Angst.»

Das alte persönliche «*Ich*» muss auf allen drei Ebenen, (*Körper, Psyche und Geist*) sterben, damit die «*Lichter umgestellt werden können*».

Erst wenn das alte kleine "Ich" gestorben ist, erscheint «unsere Gottesnatur», das «wahre ICH», das «ICH BIN». Diesen Weg zu gehen, ist «*das höchste und letzte Ziel der Individuation*», die «*Vereinigung des Individuellen Ich mit dem kosmischen göttlichen ICH*».

Die «**Meditation der Goldenen Blüte**» begleitet diesen Prozess auf besonders sanfte und harmonische Art, ohne dass wir unsere Identität verlieren. Erst wenn wir dauerhaft mit unserem *innersten Selbst*, mit unserer *wahren Seelennatur* verbunden sind, erfahren wir, wer wir wirklich sind und können unseren Beitrag als «*Partner der Schöpfung*», als «*Gottes Söhne und Töchter*» leisten. Aus dieser Verbundenheit heraus erfahren wir, das «*Geheimnis von Leben und Tod*»:

«Liebe und Wissen sind die Basis unserer Existenz»
«Fühlen und Lernen sind der Sinn des Lebens.»

Durch regelmässige Übung gestalten und festigen wir unser «feinstoffliches Wesen». Nach einiger Zeit regelmässiger und disziplinierter Praxis erkennen wir mit unseren Körpersinnen zweifelsfrei, «*dass unser spirituelles Ich vom Körper unabhängig existiert und demzufolge unsterblich ist*».

Darin besteht Sinn und Zweck unserer menschlichen Existenz: **«Leben in bedingungsloser Liebe und lebendiger Unsterblichkeit».** Diese Erkenntnis bewirkt grosse Befreiung und tiefen Frieden.

«Das Geheimnis von Leben und Tod ist die Unsterblichkeit!»

Erinnern Sie sich an die vielen Märchen, in denen die Alten weisen Männchen mit einem Kraut oder einem Trank des Lebens erscheinen, womit «Ewiges Leben» erreicht werden kann. Die Alchemisten im Mittelalter suchten den «Stein der Weisen», das «Lebenselixier», mit dem auch Metalle veredelt werden können.

Die Verwandlung von Blei in Gold, darf dabei aber nicht zum Hauptzweck werden, sonst erleidet der Mensch das Schicksal von Midas, er lebt lange und kann sich an nichts mehr freuen, weil er ausschliesslich den materiellen Aspekt von Allem sieht.

Die wenigsten Menschen, die heute Ayurveda Kuren machen, wissen, dass diese Heilkunst «*Langlebigkeit und Unsterblichkeit als medizinische Zielsetzung*» definiert. Wir finden Langlebigkeit auch in der Bibel (Adam 930 Jahre und Methusalem 969 Jahre), tibetische Aufzeichnungen sprechen sogar von früher üblichen, wesentlich längeren Lebensspannen von 80'000 Jahren, als Lebensspanne eines normalen Menschenalters.

Es geht im Grunde aber auch nicht darum, 'möglichst lange' in dieser Körperform zu leben, sondern um den «*Grad an Lebensqualität*». Je besser, klüger und weiser wir leben, desto mehr Freude und Erfüllung erfahren wir und meistens werden wir auf diese Weise länger leben. Die Zielsetzung liegt in der *Lebensqualität*, aber das Resultat kann sich in *Langlebigkeit* äussern.

Wichtig daran ist vor allem die «*Gewissheit, dass es ein Weiterleben nach dem Tod gibt, und dass das Leben kein Ende kennt*», denn ohne Wiedergeburt kann es aus meiner Sicht keine Gerechtigkeit im Schicksalsgeschehen geben.

8. DIE SEHNSUCHT NACH EINEM LEBEN IM PARADIES

Seit ich mich mit den Schriften der Goldenen Blüte befasse und seit ich diese Anweisungen in der Meditation erkunde, verstehe ich die biblische Geschichte von der "Vertreibung aus dem Paradies" als «*Anleitung zum friedvollen paradiesischen Leben*». Wenn Sie meinen Gedanken bis hierher gefolgt sind, dann stellt sich die Frage in Bezug auf die "Ursünde" in einem völlig neuen Licht:

Unsere Gedanken sind «Äpfel vom Baum der Erkenntnis» und indem wir «unsere Gedanken zur Ruhe bringen, kehren wir wieder in den paradiesischen Zustand des "vorgeburtlichen Bewusstseins" zurück», welches ein Zustand und keine Örtlichkeit meint. Und auch hier finden wir wieder die

«Verheissung der Unsterblichkeit».

Das Dilemma von «Verstandesbewusstsein versus ursprünglichem Bewusstsein» liegt in der Konstellation unserer Geburt: Die Vertreibung aus dem Paradies findet bereits bei unserer Geburt statt, denn ab diesem Zeitpunkt bildet sich «unser Verstand», das «niedere Bewusstsein» aus der Substanz des «höheren ursprünglichen Bewusstseins».

«Wenn wir also ins Paradies zurückkehren wollen, müssen wir lediglich unsere Gedanken zur Ruhe bringen und uns wieder mit dem ursprünglichen gedankenfreien Bewusstsein verbinden!»

... eigentlich ganz einfach oder was denken Sie darüber?

Wir im Westen verstehen das «Essen vom Baum der (vermeintlichen) Erkenntnis» als Ursünde, werten aber gleichzeitig unser Verstandeswissen höher als die Erkenntnisse des «gedankenfreien Geistes» welcher uns laut der "Goldenene Blüte" die Rückkehr in den paradiesischen Zustand der Unsterblichkeit ermöglicht. Wir sehen diesen geistigen Konflikt am Lebensanfang als «Sünde im Sinne einer Geburtsschuld von Adam her.»

Im Osten betont man hingegen die «innwohnende Gottesnatur, die Buddhanatur des Menschen» und spricht vom «Geburtsrecht auf Erleuchtung und Erlösung vom Leiden». Das macht jedoch erst Sinn wenn wir unsere «wahre unsterbliche Natur» wieder erkennen.

Wir müssen uns davon verabschieden, den Menschen nur auf der körperlichen Ebene heilen zu wollen, das kann niemals vollständig gelingen. Wie ich am Anfang gesagt habe:

«Meditation ist die Königsdisziplin aller Heilmethoden und die einzige Medizin die nachhaltig alles zu heilen vermag.»

C. G. Jung wusste bereits darum und konnte daher schreiben: «Ich hatte keinen Patient über 35 Jahren, dessen eigentliches Problem nicht das einer "fehlenden Transzendenz" gewesen wäre, einer fehlenden "Anbindung an die Transzendenz", und es ist keiner geheilt worden, der diese Anbindung nicht wieder gefunden hat».

Wir erkennen heute, dass Heilung sehr viel mehr bedeutet als nur körperliche Heilung, auch mehr als psychische Heilung, dass es dazu auch einer *inneren Ausrichtung* und einer *spirituellen Anbindung* bedarf, wenn der Mensch wirklich gesund werden will.

Die «**Meditation der Goldenen Blüte**» ist, soweit mir bekannt, die effizienteste und direkteste Methode um die ausgeführten Segnungen einer regelmässigen Meditationspraxis zu erfahren.

Ich kenne keine systematischere Beschreibung dessen was *Patanjali* bereits vor rund zweitausend Jahren in eine sehr klare und einfache Sprache gefasst hat.

Ich kann Ihnen diese Methode mit voller Überzeugung wärmstens ans Herz legen.

Als weiteren Impuls bitte ich Sie den Ratschlag von *Alois Maria Haas*, der als Professor für Germanistik und mittelalterliche deutsche Mystik an der Universität Zürich lehrte, zu beherzigen, mit dem er auf die Frage antwortete, wie man sich der Mystik annähern könne:

«Man muss die Schriften immer wieder lesen und studieren!»

Selbst die rebellischen Zen Meister kannten die klassischen Schriften und zitierten sie immer wieder!

Dazu eine noch wichtige Bemerkung: Es gibt nur drei Länder und Sprachen, die ein Wort für Meditation kennen; Indien "Dhyana", China "Chan", Japan "Zen". Daraus lässt sich schliessen, dass nur diese drei Kulturen ein tieferes Verständnis für diese Techniken entwickelt haben.

"Nach alter Überlieferung der Yogawissenschaft, gab es vor langer Zeit, vor mehr als 40 000 Jahren, ein Goldenes Zeitalter der Menschheit. Damals war das Wissen über Yogatechniken weit verbreitet. Es wurde überall angewendet um Gesundheit, Glück und Lebensqualität zu sichern und zu erhöhen. Dieses Zeitalter dauerte ausgesprochen lange, bis vor etwa 26 000 Jahren unter dem Einfluss von Kriegen und Naturkatastrophen sein Niedergang begann. Die Yogatechnik zersplitterte in Schulen, die nur Teilwissen besassen. Für lange Zeit mussten sich Yogi, Seher und Gelehrte in den Schutz und die Isolation des Himalajagebirges zurückziehen. Erst seit kurzer Zeit versuchen die Nachfolger dieser Traditionen, dieses Wissen zu neuem Leben zu erwecken und in den normalen Alltag der Menschen mit einzubeziehen."

Satya Singh - Das Kundalini Handbuch

"Unsere Religionen versprechen uns Erfüllung erst jenseits des Grabes, weil sie heutzutage kein Wissen besitzen, das sich testen lässt, aber die Alten sprachen von einem göttlichen Gesicht, das sich "von Angesicht zu Angesicht" erwerben liess, während wir noch im Körper weilen. Die Religion, die nicht ausruft: «Ich bin heute so beweisbar, wie das Wasser netzt und Feuer brennt; prüf mich, auf dass ihr werdet wie die Götter», der misstrauet man. Ihre Vertreter sind Propheten der Dunkelheit."

George William Russel - A.E. – Weg zur Erleuchtung - Visionen eines modernen keltischen Sehers

Die «**Schule der Meditation**» habe ich nicht zuletzt auch deshalb gegründet um diese Kultur bei uns weiter zu entwickeln und zu vertiefen. Menschen die ihren inneren Frieden gefunden haben, leisten einen unschätzbareren Beitrag an die ganze Gesellschaft und darüber hinaus an die Welt. Dazu beizutragen ist mein Ziel.

Wenn wir schon vom Wassermannzeitalter sprechen, dann sollten wir auch versuchen die Voraussetzungen dafür zu schaffen, dass wir wieder zu einem goldenen Zeitalter zurückkehren. Die Voraussetzungen dafür sind heute geradezu ideal. Wir haben soviel Information zur Verfügung wie schon lange nicht mehr und wir leben grösstenteils in freien Gesellschaften auf dieser Erde. Deshalb sollten wir das alte yogische Wissen dazu nutzen, Gesundheit, Glück und Lebensqualität zu sichern und zu erhöhen und nachhaltig dafür zu sorgen, dass wir friedlich und harmonisch auf unserem Planeten zusammenleben können und den Ressourcen Sorge tragen.

Das «**Erblühen der Goldenen Blüte**» bringt die innere Dimension jeder Religion hervor und leistet damit einen elementaren überkonfessionellen Beitrag zum Weltfrieden. Damit ist die «Heilung der Welt» angesprochen, die nur stattfinden kann, wenn sich die Menschen in einer übergeordneten Wahrheit zusammenfinden können.

Die «Meditation der Goldenen Blüte» bringt das grenzenlose Potential des universellen Menschen zum Erwachen. Damit überwindet sie alle Hindernisse persönlicher und kultureller Unterschiede, bewahrt aber den Reichtum der eigenen Individualität.

Spiritualität ist Leben im «Hier und Jetzt». Spiritualität hat nichts mit Glauben zu tun.

Spiritualität ist ein Weg des Lebens. Es geht um die Art wie wir leben und wie wir unser tägliches Leben führen.

«Meditation ist das grösste Geschenk das Sie sich und der Welt machen können.»

Zögern Sie nicht, sich mit mir in Verbindung zu setzen, ich freue mich auf eine gemeinsame Meditation und unseren Austausch zu diesen Themen.

Mit herzlichen Grüßen
Peter Todesco

Schule der Meditation
Peter Todesco
Tannenzaunstrasse 5
Postfach 1463
8610 Uster 1
peter@todesco.com
meditationauf.wordpress.com

KAPITELVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG

Was bedeutet Meditation für Sie?

- I) Was ist Meditation?
- II) Meditation und Bewusstsein
- III) Warum sollten wir meditieren?

1. MEDITATION IST EIGENTLICH GANZ EINFACH:

2. KRIYA YOGA (1.) & DIE GOLDENE BLÜTE (2.)

3. SPIRITALITÄT

4. SCHWIERIGKEITEN UND HINDERNISSE DER MEDITATION

5. GLÜCK

6. WARUM SOLLTEN WIR IN DER HEUTIGEN ZEIT IM WESTEN MEDITIEREN?

7. PHILOSOPHIE DER UNSTERBLICHKEIT

8. DIE SEHNSUCHT NACH EINEM LEBEN IM PARADIES
