

Studienreihe Meditation Nr. 2 - Meditationswissenschaft, Erkenntnis & Anwendung

Meditation - Die Tiefendimension des Yoga

Meditation im Kontext von Erleuchtung und Unsterblichkeit

C.G. Jung und die Meditation der Goldenen Blüte

* Weiss jemand was diese Blume bedeutet? - (weisse Rose) - Ich werde am Schluss darauf zurückkommen!
..... Dekoration? – Atmosphäre? Danke!

Liebe Freunde der Meditation ich freue mich sehr, Euch zur zweiten Studienreihe begrüssen zu dürfen.

Thema der heutigen 2. Studienreihe ist: **Meditationswissenschaft, Erkenntnis & Anwendung**

Dazu werde ich einerseits die **Meditationswissenschaft** der naturwissenschaftlichen Richtung und andererseits die **Spirituelle Wissenschaft** alter Traditionen und gegenwärtiger Lehrer zitieren und ihre Übereinstimmung aufzeigen.

In den ersten drei Vorträgen, dieser Studienreihe stelle ich die grundlegenden Themen der Meditation und ihrer Geschichte zur Diskussion. In der nächsten, der 3. Studienreihe befasse ich mich mit «C.G. Jung und seinem Verhältnis zur Meditation und der Meditation in der Psychoanalyse». – Mit der 4. Studienreihe am 8. Februar 2016 beginnen wir mit dem intensiven Textstudium der Meditationsanweisung «Das Geheimnis der Goldenen Blüte».

Spiritualität auf dem Weg zur Globalisierung - Die Geschichte der Spiritualität

Spiritualität und säkulare Ideen sind gemeinsam in Europa und den USA entstanden. Der Anthropologe Peter van der Veer hat am Max-Planck-Institut zur Erforschung multireligiöser und multiethnischer Gesellschaften in Göttingen, die Bedeutung des Spirituellen und seiner Wandlungsprozesse in modernen Gesellschaften am Beispiel Chinas und Indiens untersucht.

Nach seinen Erkenntnissen gehört die Spiritualität zusammen mit anderen säkularen Ideen von Nationen, Gleichheit, Bürgertum, Demokratie und Rechten zu den zentralen Elementen in der Geschichte der Modernität, die sich gegen die früheren Gesellschaftsordnungen und Wertvorstellungen richteten. Damit verweist er ganz nebenbei auch die verbreitete Ansicht, dass die Wiege der Spiritualität in Indien liegt, ins Reich der modernen Mythen. «Es gibt nicht einmal ein Wort für Spiritualität in Sanskrit», sagt van der Veer.

«Das Spirituelle und das Säkulare sind im 19. Jahrhundert gleichzeitig als zwei miteinander verbundene Alternativen zur institutionalisierten Religion in der Euro-Amerikanischen Moderne entstanden», so lautet eine der Kernthesen des gebürtigen Niederländers.

Widersprüche gehören zum Konzept der Spiritualität, auch standen diese keineswegs einer Weltkarriere im Wege. Alte spirituelle Lehren, wie etwa Yoga, sind in der westlichen Welt weit verbreitet. Aber auf dem Weg in die Moderne gingen viele spirituelle Elemente und Ideen verloren. Yoga ist zu einer westlichen Massenbewegung geworden. Es fehlen oft die kritischen Elemente, wie sie noch in den spirituellen Ideen zu Beginn des 20. Jahrhunderts steckten.

Diese interktionale Geschichte, dieser geistige Austausch zwischen Ost und West ist ein wesentliches Element in der Entwicklung der Modernität und ihrer Spiritualität. Der Austausch der neuen revolutionären Ideen beschränkt sich nicht nur auf die Kommunikation zwischen den USA und Europa. Auf der Suche nach Alternativen zu den institutionalisierten Religionen hatte sich der Blick westlicher Intellektueller, Künstler oder anderer gesellschaftlicher Vordenker schon früh auf die Traditionen des Ostens gerichtet.

Die Liste derer, die sich in ihren Werken oder Briefen auf indische Vorbilder bezogen, liest sich wie ein «Who-is-Who» der europäischen Geisteswelt: Sie reicht von Voltaire, Herder, Humboldt, Schlegel, Novalis bis hin zu Schopenhauer oder Goethe, der unter anderem spezielle Theatertechniken aus dem Sanskrit in seinen Faust einbaute.

Vorstellungen kursierten von Indien als Ort der Spiritualität, des Mystizismus und des Geburtsortes alter philosophischer Traditionen, mit denen sich die Sinnlücken füllen liessen, die sich seit der Aufklärung für viele aufgetan hatten. «Diese wiederum stiessen auch in Indien selbst auf fruchtbaren Boden», so der Forscher über die wechselseitige Dynamik der Gedankenströme. Vor allem religiöse Bewegungen in Indien machten sich den westlichen Diskurs über fernöstliche Spiritualität zu eigen. Bald mischten sich auch politische Untertöne in die Diskussionen.

«Auch zwischen Spiritualität und Materialität gibt es keinen Gegensatz, vielmehr bedingen sie häufig einander», hat van der Veer anhand der Entwicklungen in China und Indien beobachtet. Erst durch die Liberalisierung der Wirtschaft unter dem Einfluss des globalen Kapitalismus, sind in China wieder traditionelle spirituelle Vorstellungen und Praktiken wie Tai Chi, Feng Shui oder Qi Gong gesellschaftsfähig geworden, zuvor hatte China den Konfuzianismus durch einen aggressiven Säkularismus ersetzt, der Religionen, Tempel und Priester massiv attackierte.

Diese «Verbindung von Spiritualität und Materialität» im Gefolge der ökonomischen Globalisierung ist auch in Indien zu sehen. In Indien ging der Impuls von der hochgebildeten Mittelklasse aus, die in den 1970er und 1980er Jahren in die USA emigrierten, um Jobs in medizinischen oder technischen Berufen zu finden. Dort wurden sie mit der aggressiven Vermarktung indischer Spiritualität konfrontiert, die auf dem Markt für Gesundheit, Sport und Managementtraining angeboten wurde. Es dauerte nicht lange und diese Praxis wurde auch nach Indien importiert.

Für den vielleicht interessantesten Teil der Liaison mit dem neoliberalen Kapitalismus hält der Göttinger Forscher die globalen Businesspraktiken, bei denen die «Spiritualität Mittel zum Zwecke der Erfolgssteigerung» wird. Durch Chinas Isolation zwischen 1950 und 1980 verzögerte sich die Einführung der chinesischen Spiritualität auf dem Weltmarkt, doch inzwischen haben sie mit Tai Chi, Qi Gong und Feng Shui den weltweiten Massenerfolg von Yoga fast aufgeholt.

Offenbar passen Meditationstechniken und spirituelle Erfahrungen hervorragend zum Lebensstil und Zeitgeist moderner Arbeitnehmer auf dem Weg der Selbstoptimierung für Markt und Wirtschaft. Ausserdem präsentieren «experimentelle Stile spirituellen Lebens» eine Alternative zu dem, vielen als leer erscheinenden, säkularen und religiösen Leben. «Von aussen betrachtet, erlauben sie Menschen innerhalb disziplinierender Institutionen ohne ein Übermass an Stress oder Depressionen ihre Ziele in Karriere und Leben zu verfolgen», sagt van der Veer.

Anstatt sich den Herausforderungen des eigenen Lebens zu stellen, richtet man sich mit der wie auch immer produzierten spirituellen Erfahrung gemütlich ein. «Spiritualität ist nicht mehr das, was sie mal war, viele der modernen Trends widersprechen der ursprünglichen Idee der Spiritualität», ist Peter van der Veer überzeugt.

Wenn Yoga, Tai Chi oder Chi Gong jedoch als Produkte der Wellnessindustrie (einer Körperkultur zur Steigerung der Effizienz) von disziplinierten, wohltemperierten Arbeitnehmern in einer kapitalistischen Gesellschaft dienen, führt sich die Bewegung, die sich in ihren Anfängen gegen das Establishment oder gegen den Kolonialismus oder Kapitalismus richtete, ad absurdum. BF/HR (9. August 2012) (https://www.mpg.de/5978570/spiritualitaet_globalisierung?print=yes)

Wissenschaftliche Erkenntnisse

Die Meditationswissenschaft untersucht die neurologischen Auswirkungen vor allem bei Langzeitmeditierenden, was aus meiner Sicht zu «überhöhten falschen Erwartungen und Ansprüchen an die Meditation» führt, weil nicht berücksichtigt wird, mit welcher Beharrlichkeit und Disziplin diese Resultate erreicht wurden.

Die Grunderkenntnisse präsentieren sich auf der wissenschaftlichen Webseite "dasGehirn.info" wie folgt:

Der Meditationsmeister Yongey Mingyur Rinpoche* sagt, dass eine beständige regelmässige Meditation zu einem vorher nie bekannten inneren Zustand von Gelassenheit und Glück führt, dem Ektasephänomen. Er stellte sich für Gehirnmessungen zur Verfügung und seine Gehirntätigkeit während der Meditation erreichte Werte, die noch nie beobachtet wurden. *(Yongey Mingyur Rinpoche hat schon in jungen Jahren extensive jahrelange meditative Rückzüge durchgeführt.)

Der Dalai Lama schickte insgesamt acht Mönche aus seinem engsten Kreis in das Hirnforschungsinstitut von Richard Davidson in die USA. Die Untersuchungen bewiesen, dass mentale Disziplin und Meditation zu grundlegenden Veränderungen im Gehirn führen. Der Dalai Lama war nicht überrascht, da diese These bereits seit über 2500 Jahren von den Buddhisten vertreten wird.

* Wie lange meditiert Ihr schon? – Und was sind eure Erfahrungen damit?

..... Danke!

Die Untersuchungen der Neurowissenschaften zur Meditation

Das Gehirn ist keine fest verdrahtete Maschine, es verändert sich mit den Erfahrungen, die wir machen. Immer mehr Studien beschäftigen sich mit dem Vorteil der Meditation, und einige dieser Studien belegen, dass das Immunsystem eine bessere Arbeit leistet. – Mit dem Hirnscanner lassen sich auch Skeptiker überzeugen: Bei Musikern und sogar bei Menschen, die viele SMS schreiben, ist der Bereich der Gehirns vergrössert, in dem die stark gebrauchten Finger repräsentiert sind. Neuronale Plastizität nennen Forscher dieses Phänomen.

Warum Meditation? – Mitgefühl kann man lernen – mit Meditieren kann man Schmerz reduzieren.

- Regelmässiges Meditieren beeinflusst das Gehirn nachhaltig. (Meditation ist bestes Mentaltraining)
 - Emotionskontrolle, Aufmerksamkeit, Introspektion, selbst Mitgefühl können mit geeigneten Meditationspraktiken trainiert, das Schmerzempfinden beeinflusst werden
 - Forscher hoffen auf medikamentenfreie Therapien bei Depressionen und Angststörungen
 - Meditationseffekte lassen sich auch in der Konzentration von Neurotransmittern nachweisen: Yoga-Übungen erhöhen den Gehalt des entspannend wirkenden Botenstoffs GABA* im Gehirn.
- *(Die γ -Aminobuttersäure [GABA], aus dem englischen gamma-Aminobutyric acid] ist das biogene Amin der Glutaminsäure, ein Amin der Buttersäure und der wichtigste inhibitorische (hemmende) Neurotransmitter im Zentralnervensystem.)

Wahrnehmen und annehmen – Meditieren heilt – Mit Wahrnehmen und Annehmen kann man Heilen.

- Meditation verändert die Verarbeitung von Gefühlen, bewusstes Wahrnehmen von Ängsten kann diese beispielsweise lindern
- Eine Kombitherapie aus Achtsamkeitsmeditation und Gruppenpsychotherapie kann sogar Depressive vor Rückfällen bewahren
- Meditierende spüren weniger Schmerz als Nichtmeditierende, dabei ist ihre Insula (eine Cortex-Region, die unter anderem Schmerz verarbeitet) stärker durchblutet
- Die spektakulärste Erkenntnis: Meditation hält die Hirnalterung auf, graue und weisse Substanz bleiben auf jugendlichem Niveau erhalten!

Das Gedankenkarussell anhalten. – Den Schmerz umarmen. – Jung im Kopf. – Meditation als Kur. – So die Webseite.
(<https://www.dasgehirn.info/handeln/meditation/>)

Der Biologe und Bewusstseinsforscher **Ulrich Warnke*** gilt mir als Quelle neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse. Ich halte seine Forschung für besonders bedeutend, obwohl und gerade weil er durch Einbezug der "Quantenphilosophie" **wissenschaftliches Grenzgebiet** betritt. Er hat mir persönlich seine Begeisterung für «Das Geheimnis der Goldenen Blüte» bestätigt und einen Einfluss auf seine Arbeit nicht ausgeschlossen. Ich zitiere aus einem Interview:

Der Begriff «**Quantenphilosophie**» geht auf **Carl Friedrich von Weizsäcker**, Physiker, Philosoph und Friedensforscher, zurück. – Die Quantentheorie basiert auf Informationen, die von einem Bewusstsein verstanden werden müssen. Die Quantentheorie zeigt den Einbruch der Subjektivität in die bis heute proklamierte objektive Realität. Insofern gibt es keine Objektivität, sondern nur die Subjektivität des Individuums, die mit seinem jeweiligen Bewusstsein die eigene Welt erschafft.

«Bewusstsein schafft Realität», ein derartiger Deutungsvorgang gehört in den Bereich der Philosophie: Die so genannte «Kopenhagener Deutung» der Quantenphysik, die von Bohr, Heisenberg und weiteren Wissenschaftlern verabschiedet wurde, besagt, dass «erst die Messung und ihre Beobachtung eines Vorganges mit Hilfe unseres Bewusstseins aus den Wahrscheinlichkeiten und Möglichkeiten eine konkrete Kraft- und Zeitoperation an der Materie vornimmt.» Da aber Kraftoperationen innerhalb einer Zeitspanne reproduzierbare konkrete Größen sind, ist dieser Vorgang aus westlich traditioneller Sicht die Realität. – Ohne Bewusstsein gäbe es diesen Vorgang nicht, erst Bewusstsein schafft Realität. (Der Mensch kreiert seine Realität aus Zeit und Raum / to)

Die alten Geheimwissenschaften waren uns weit voraus. Es wird angenommen, dass die sogenannte Alchemie ihre Ursprünge Jahrtausende v. Chr. im alten China hatte und sich dann nach Indien und von dort in die arabischen, griechischen und ägyptischen Kulturen ausbreitete. Deshalb sagen die uns heute zur Verfügung stehenden Überlieferungen des Taoismus, Buddhismus und der Indischen Weisheiten und die gut dokumentierte abendländische Alchemie, (die wiederum ihren Ursprung in den arabischen, griechischen und ägyptischen Ländern hat), grundlegend alle dasselbe aus.

Allerdings sind diese Aussagen in traditionellen Schriften der Alchemie nur als begriffliche Codierung überliefert, da die zugrunde liegenden Beschreibungen der Mechanismen zur Beeinflussung der Materie durch das Bewusstsein derart effektvoll waren, dass Missbrauch aus niederen Trieben heraus zu erwarten war. Die Quellen sprechen auch von einer Gefährdung und Schädigung der gesellschaftlichen Ordnung.

Durch die Neue Physik wird es erstmalig möglich, die Begriffe und Vorgänge zu decodieren und ihre praktische Umsetzung zu erfahren. «Wir verfügen über unermessliche Ressourcen!» Wie können wir diese aktivieren?

Der Begriff «Bewusstsein» beinhaltet einen Funktionsprozess, der weit komplexer ist, als wir gemeinhin ahnen. Bewusstsein steuert und bewertet über Erfahrungen unser tägliches Leben mit Hilfe von Willen und Gefühlen (Stimmungen).

Unser Wille und unsere Gefühlswelt sind im Gehirn durch zwei Instanzen repräsentiert, die im Alltag durch Filter voneinander abgegrenzt agieren:

1. den Neokortex, der hauptsächlich die Vernunft, den Intellekt verwaltet (Frontallappen/Denkhirn) und das
2. Limbische System, (Mittelhirn) das die Gefühlswelt, die Sinngebung und Bedeutung und die Erinnerung "schaltet".

Im Zentrum des Geschehens steht das körpereigene Halluzinogen ***DMT** der Zirbeldrüse mit den Funktionen:

*(N,N-Dimethyltryptamin, ein halluzinogenes Tryptamin-Alkaloid)

- Steigerung der Aktivität des Limbischen Systems,
- Verhinderung der Filterfunktion durch bestimmte Grosshirninstanzen,
- leichte Hemmung insbesondere der linken Hälfte der Kortex-Funktion (Logik, Vernunft)

DMT wiederum wird durch bestimmte Bewusstseinsmomente aktiviert, die durch Meditation und Yoga oder in Ritualen hervorgerufen werden, die man aber einüben muss (genau so, wie die Wohltaten des autogenen Trainings auch nicht einfach ohne Übung abgerufen werden können).

Wenn das Limbische System aktiviert ist, arbeiten auch unsere Schläfenlappen verstärkt und die Welt erhält weit mehr Sinn und Bedeutung. Mentale Folgen bei höherer Dosis: Menschen erleben mystische Momente, haben telepathische Kontakte und sind überzeugt, besondere Kräfte zu haben.

Wird nun ausserdem noch eine "Ketamin-analoge" Substanz (entspannend und anästhetisch wirkend) und Enzyme gebildet, die den Abbau von DMT verhindern (Beta-Carboline), dann ist der Kontakt zu einer anderen Bewusstseinswelt perfekt, einschliesslich lusider Träume und ausserkörperlicher Erfahrungen sowie ungewöhnlicher Körpereffekte.

Damit wird eine Regel des Lebens deutlich, die völlig konform mit den Regeln der Quantenphilosophie abläuft: **«Es greift das unentwegte Rückkoppelungs-(Feedback-)Prinzip»**: Gefühle und Stimmungen schalten Materie zwecks Ausschüttung von körpereigenen Drogen. Diese Drogen schalten effektivere Gefühle und Stimmungen, die wiederum eigene Körpermaterie und offensichtlich auch Materie ausserhalb des Körpers nunmehr verstärkt in bestimmter Weise verändern. Eine sich immer stärker aufschaukelnde Wirkweise, die letztlich Effekte verursacht, die bisher für unmöglich gehalten wurden und nicht erklärt werden konnten.

«Beständiges Nichtwissen und Falsch-Wissen über die Möglichkeiten des Mensch-Seins innerhalb einer intelligent arbeitenden Natur sind schliesslich die Ursache des Niedergangs einer Zivilisation.»

Funktionsstörungen, die sich zu Schädigungen des Organismus ausweiten, haben in unserer Gesellschaft rapide Steigerungsraten. Derartige Funktionsstörungen können durch erweitertes Bewusstsein geheilt werden.

Der Verschleiss von Energie durch vollkommen unnütze Nerven-/Muskelaktivitäten aufgrund der andauernd «plappernden Gedanken» (jeder Gedanke an eine nicht befriedigende Vergangenheit und eine ungewisse Zukunft ruft automatisch vegetative Reflexe hervor, die stark Energie verbrauchend arbeiten) dieser Verschleiss kann gestoppt werden, wodurch deutlich verbesserte Toleranz und bessere Stimmungen entstehen.

(<http://www.scorpio-verlag.de/default.asp?Menue=54&News=78>)

*Ulrich Warnke, geboren 1945, studierte Biologie, Physik, Geografie und Pädagogik. Als langjähriger Dozent an der Universität des Saarlandes hatte er Lehraufträge für Biomedizin, Biophysik, Umweltmedizin, Physiologische Psychologie und Psychosomatik, Präventiv-Biologie und Bionik. Seit 1989 leitet er die Arbeitsgruppe Technische Biomedizin. Er ist Gründungsmitglied der Gesellschaft für Technische Biologie und Bionik e.V.

* Nun bitte ich Euch kurz die Aufmerksamkeit beim Zuhören von der vorderen Stirnregion, dem Frontallappen, dem intellektuellen, analytischen Bereich des Hirns in die Mitte zum limbischen System der Wahrnehmung zu verlagern! Wie fühlt sich das an? Verändert sich das Verständnis beim Zuhören? Danke!

«Meditation ist ein spiritueller Selbstheilungsprozess.» (to)

In seinem Buch **«Meditation für Skeptiker»** vermittelt der Neurowissenschaftler **Ulrich Ott** den «neuesten Stand der Forschung» und führt in fünf Schritten in die Meditationspraxis ein.

Er stellt fest, dass wir im Laufe unserer Entwicklung, trotz erheblichen biologischen und kulturellen Einflüssen, zunehmend selber über die Aktivitäten und Inhalte unseres Bewusstseins entscheiden.

«Das Ausmass an persönlicher Selbstbestimmung und Freiheit hängt davon ab, wie bewusst wir sind.» Meditation dient in allen Weisheitstraditionen als unübertroffenes Instrument der Selbsterforschung. Meditation dient dazu, das Bewusstsein zu erweitern und sich von eingefahrenen Denkmustern und Verhaltensweisen zu lösen.

Eine wissenschaftliche Untersuchung von Harold Pinton (2003) mit vierzig autorisierten Meditationslehrern und Meditationslehrerinnen verschiedener Traditionen mit zwanzig Jahren eigener Praxis und zehn Jahren Lehrtätigkeit ergab, dass sich die Erfahrungen von Meditierenden entlang einer Tiefendimension entfalten und ein sehr hohes Mass an Übereinstimmung ergeben, die

«5 Bereichen unterschiedlicher Tiefe»

1. Hindernisse: Unruhe, Langeweile, Motivations- / Konzentrationsprobleme
2. Entspannung: Wohlbefinden, ruhige Atmung, wachsende Geduld, Ruhe
3. Konzentration: Achtsamkeit, kein Anhaften an Gedanken, innere Mitte, Energiefeld, Leichtigkeit, Einsichten, Gleichmut, Frieden
4. Essentielle Qualitäten: Klarheit, Wachheit, Liebe, Hingabe, Verbundenheit, Demut, Gnade, Dankbarkeit, Selbstakzeptanz
5. Nicht-Dualität: Gedankenstille, Einssein, Leerheit, Grenzenlosigkeit, Transzendenz von Subjekt und Objekt

zugeordnet werden können. Die Meditationsforschung hat zudem folgende

«9 Definitionen, Verfahren, Konzepte und Kriterien»

1. Definierte Technik
2. Entspannung der Logik, d.h. Analysen, Urteile und Erwartungen sind reduziert.
3. Selbstinduzierter Zustand / Stimmung welche auch unabhängig von Lehrern zu Hause hergestellt werden kann
4. Geistige Ruhe und physische Entspannung durch Unterbinden des normalen Gedankenstromes
5. Psychophysische Entspannung
6. Fokussierung auf einen «Anker», um unerwünschtes Denken, Trägheit und Schlaf zu vermeiden
7. Veränderte Bewusstseinszustände, mystische «Erleuchtung», Beenden von Denkprozessen
8. Einbettung in einen spirituellen philosophischen Kontext
9. Erfahrung geistiger Stille

als wichtig eingestuft.

«Achtsamkeitsbasierte klinische Verfahren» werden für Suchtbehandlung, Borderline-Störung, Rückfallprophylaxe bei Depressionen und Stressbewältigung benutzt. (MBSR «mindfulness-based stress reduction»)
Längst gibt es eine steigende Zahl von Studien, welche bei allen möglichen Krankheiten und selbst bei aussichtslosen Fällen grössere Heilungserfolge statistisch nachweisen.

Innerhalb ihrer sozialen Verantwortung (neudeutsch «**Corporate Social Responsibility**») **sollen nun Manager auch noch «spirituelle Intelligenz» entwickeln.**

Emotionale wie spirituelle Intelligenz können trainiert werden (Manager «meditieren» / «stärken ihre Aufmerksamkeit» ja schon länger). Spirituelle Intelligenz (SQ) sei die Fähigkeit, sich selbst zu verwirklichen und dabei einen sinnvollen Beitrag für das grössere Ganze zu leisten. – Aha!?

(Beilage TA Mediaplanet - Themenzeitung «Corporate Social Responsibility») (<http://www.csrschweiz.ch/mehr-spirituelle-intelligenz-für-manager>)

* Ich halte es deshalb für unumgänglich, dass wir uns gesamt-gesellschaftlich Gedanken über eine «zeitgemässen Spiritualität» machen. Gebt mir doch ein paar Stichworte, wie Ihr **Spiritualität** definiert?
..... Religion – Glaube an Gott – Verbindung zu etwas Höherem Danke!
Mein Kommentar / to: «**Spiritualität ohne Transformation ist Imagination!**»

Zeitgemäss Spiritualität ist keine Religion oder Religiosität:

Spiritualität soll den Graben zwischen Religion und Wissenschaft überwinden, indem sie die völlige Übereinstimmung der Kernbotschaft aller Religionen und spirituellen Traditionen, mit den gegenwärtigen Erkenntnissen der Physik, Mathematik, Biologie, Soziologie, Psychologie, Systemwissenschaft und vielen anderen Wissenschaften, aufzeigt.

Die **Spirituelle Wissenschaft** von **Bahram Elahi** hilft uns diese Verbindung auf eine wissenschaftliche Grundlage zu stellen. Als Arzt und emeritierter Professor für Kinderchirurgie, hält Bahram Elahi an der Universität Sorbonne in Paris Vorlesungen zum Thema «Spiritualität ist eine Wissenschaft». (<http://www.e-ostadelahi.com/eoe-en/>)

Ein Ziel meiner Studienreihe ist es, eine Reihe von Prinzipien und praktischen Leitlinien zu definieren, die für unser ewiges Leben und die Vereinigung mit dem Ursprung von Nutzen sein werden. Bahram Elahi's Erkenntnisse sollen hier als beispielhafte Leitlinie in zeitgemässer Sprache dienen, um die «ewig gültigen Wahrheiten» zu spiegeln, die auch in den Lehren der Goldenen Blüte und den Yogawissenschaften auf vergleichbare Weise offenbart wurden.

Dazu nochmals der Hinweis aus der 1. Studienreihe: Es gibt wissenschaftlich keinen Grund, bei der Entstehung von Leben im Universum von zufälligen Zufällen auszugehen. Mathematische und systemtheoretische Modelle lassen keine Zweifel aufkommen, dass dabei von einer äusserst präzisen «höheren Intelligenz» als Ursache auszugehen ist.

Ich bitte Euch deshalb zu beachten, dass die Namen GOTT - CHRISTUSPRINZIP - GOTTVATER - ICH BIN DER ICH BIN gleichzusetzen sind mit INNEWOHNENDE INTELLIGENZ DER SCHÖPFUNG / UNIVERSELLES BEWUSSTSEIN. Ebenso ist MENSCHENSOHN gleichbedeutend mit KÖRPER, und GOTTESSOHN mit GEIST oder SEELE. Taoisten nennen den Universellen Geist das «TAO» (DAO) oder den «WEG / WANDEL». Alle können IHRE GOTTESNAMEN, IHR CREDO mit «ERSCHAFFER ALLES ERSCHAFFENEN» (Leonardo da Vinci), «HÖCHSTEN DENKBAREN» (Anselm von Canterbury) oder «HIMMEL» als "überpositive Instanz" (Konfuzius) gleichsetzen.

Bahram Elahi zeigt, dass Spiritualität als eine Disziplin mit genauem Charakter, auf konkreten und überprüfbar Wirklichkeiten beruht. – Der Mensch hat gemäss Elahi im Unterschied zu den meisten anderen Geschöpfen zwei Ursprünge: einen irdischen (kausalen) Ursprung, der sich als Basis seines physischen Selbst in seinem psychischen Bewusstsein offenbart, und einen himmlischen (metakausal) Ursprung, der sich als Basis seines metaphysischen Selbst in einer Sehnsucht und einem Gefühl des Hingezogenseins zum Göttlichen, dem (Nonkausalen) äussert.

Eine «natürliche Spiritualität» muss sich deshalb vollständig in den Rahmen eines normalen Lebens einfügen. Die natürliche Spiritualität ist jedoch metakausal Ursprungs, ihre Prinzipien sind von der göttlichen Quelle offenbart, und hat sowohl Selbsterkenntnis als auch Gotteserkenntnis zum Ziel.

Niemand kennt die Geschöpfe besser als ihr Schöpfer: daher entsprechen nur Prinzipien göttlichen Ursprungs der Natur unseres Selbst. Und nur sie können ein normales, natürliches Wachstum der himmlischen Seele gewährleisten, deshalb die Bezeichnung natürliche Spiritualität.

Laut Bahram Elahi, bringt uns die Umsetzung von Prinzipien rein menschlichen Ursprungs nicht an das gewünschte Ziel. Ein fester und aufrichtiger Glaube an den wahren Gott sei unabdingbar, um Gotteserkenntnis zu erlangen. Dazu müssten wir unseren Willen nach der Wellenlänge Gottes richten, um verhängnisvolle Abweichungen zu verhindern und dafür muss unser Urteilsvermögen geschärft werden.

In dem Masse, indem wir auf dem Weg der Vervollkommnung voranschreiten, lernen wir allmählich, den Tricks unseres herrschaftsüchtigen Selbst auf die Schliche zu kommen, und unser Urteilsvermögen wird zuverlässiger. Die Prinzipien denen wir folgen müssen, um Gott näher zu kommen sind laut Bahram Elahi folgende Punkte:

1. Sich betroffen zu fühlen und bewusst zu werden, wie viel auf dem Spiel steht. Was unser Unglück ausmacht, ist die Tatsache, dass wir uns vom Jenseits und vom ewigen Leben nicht betroffen fühlen; dennoch entkommen wir ihnen nicht.
2. Der Glaube an den wahren Gott.
3. Der Glaube, dass unser wahres "Selbst" ewig ist, und dass das Leben nicht mit dem physischen Tod endet.
4. Der Glaube, dass alle unsere Intentionen und Taten aufgezeichnet werden, und dass man in der anderen Welt nur das erntet, was man hier gesät hat. Daher ist dieses irdische, zeitlich begrenzte Leben für unser ewiges Schicksal so bedeutsam.
5. Die praktische Umsetzung der ethischen und moralischen Vorschriften, bis diese uns zur zweiten Natur werden. Eine der wichtigsten Vorschriften ist es, unsere eigenen Rechte und Pflichten, so wie die der anderen zu kennen und zu respektieren.

Diese 5 Punkte entsprechen den «5 Leitsätzen des selbstevolutionären Konzeptes», von Andreas Koch, die ich als säkularisierte Form derselben Idee, zur Orientierung und geistigen Voraussetzung der Meditation präsentiere:

- | | |
|--|---|
| 1) «Es gibt nur ein 'Göttliches'» | (Aufgehobensein im Selbst) |
| 2) «Der Mensch ist verantwortlich» | (Bewusst die Welt neu entstehen lassen) |
| 3) «Achte und liebe jedes Wesen wie dich selbst» | (Glück und Kraft durch Verbindung) |
| 4) «Das Leben ist ewig» | (Zeit und Raum anders denken) |
| 5) «Alles hat Sinn» | (Höhere Ordnung erkennen und nutzen) |

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

«Besinne dich auf deinen Ursprung und erkenne Gott.» Solange du dich nicht selbst erkennst, wirst du Gott nicht erkennen. Gehe in dich, um Gott zu erkennen. Indem du Gott erkennst erkennst du alles. «In sich gehen» ist ein schrittweiser Prozess, der Hand in Hand geht mit der natürlichen Reifung des Selbst und der Entwicklung des spirituellen Verständnisses. Wenn wir Erkenntnis erreichen wollen, müssen wir zunächst unsere Ur-Ursache erkennen, die Gegenwart Gottes in allem Sein. Wir leben, weil Gott in uns ist.

Was das Erkennen der Ur-Ursache anbelangt, gibt es 4 verschiedene Stufen:

- 1) In der ersten Etappe hört man zu und versucht zu glauben. 2) In der zweiten Etappe fühlt und folgt man. 3) In der dritten Etappe sieht und erkennt man, 4) und in der vierten Etappe vereint man sich mit dem Ursprung.

Wie können wir zum Ewigen Absoluten kommen? Das Ego ist das unverzichtbare Instrument, das uns motiviert nach Vollkommenheit zu streben. Um jedoch die Grenze zu überschreiten, die uns von der Welt der Vollkommenen trennt, müssen wir uns von unserem Egoismus befreien. Hat man die Vollkommenheit erreicht, macht Egoismus keinen Sinn mehr.

Jedes Wesen trägt das unbezwingbare Verlangen in sich, wieder zu seinem Ursprung zu gelangen. Jeder Mensch hat einen Ursprung und eine Bestimmung, sowie einen Weg, um das Ziel zu erreichen, für das er erschaffen wurde. Dieser Weg kann in einem einzigen irdischen Leben zurückgelegt werden, oder es können viele Leben sein. Das Ziel der Spiritualität ist es, sich selbst zu erkennen, um Gott zu erkennen, – und die Kenntnis von sich selbst beginnt mit dem Studium der Psyche. Psychologie und Psychoanalyse müssen den Faktor Seele miteinbeziehen, damit sie den gleichen Weg wie die Spiritualität gehen können. «Spiritualität ist die Medizin der Seele.»

Spricht man von Spiritualität, wo wird sie in der Regel damit assoziiert, schnell angenehme spirituelle Zustände zu erlangen. Diese Sichtweise die aus der Hinterlassenschaft der Mystiker stammt und unsere Kultur durchdringt ist falsch. Visionen und übernatürliche Kräfte zu erwarten, sobald wir uns mit Spiritualität befassen ist lediglich spiritueller Zeitvertrieb und führt uns nicht ans Ziel. (Diese Erlebnisberichte sind das Resultat einer lebenslangen Suche. Wer das nicht berücksichtigt, hegt falsche Erwartungen und falsche Vorstellungen von der Erreichbarkeit solcher Erfahrungen! / to)

Spiritualität muss mit der Ernsthaftigkeit und der Geisteshaltung eines Studenten studiert und praktiziert werden.

Jeder Mensch wird mit den «sechs Übeln» Wehmut, Neid, Bedauern, Reue, bitteren Erinnerungen und Angst vor dem Tod konfrontiert, aber bei denjenigen, die spirituell arbeiten, wird ihre Wirkung neutralisiert: Sie haben keine Angst vor dem Tod. Solange sie in dieser Welt leben, sind sie gelassen und zufrieden, und dasselbe gilt, wenn sie in die andere Welt hinübergehen.

Um in den vollständigen Genuss der göttlichen Gnade zu kommen, muss das Geschöpf gänzlich bewusst werden, es muss sich vervollkommen, bis es sein vollständiges konkretes Bewusstsein erreicht. Reife bedeutet Vollkommenheit und für diesen Prozess des selbstregulierten Wachstums der Seele sind wir selbst verantwortlich, da unser freier Wille, obgleich relativ, uns nichtsdestoweniger bestimmt.

Das Wachsen und die Entwicklung der Seele vollziehen sich nicht automatisch, wie das Wachsen und die Entwicklung des Körpers. Es handelt sich vielmehr um ein «selbstreguliertes Wachstum», die verschiedenen Entwicklungsphasen der Seele werden auf der Grundlage unseres eigenen Urteilsvermögens und unseres eigenen Willens durchlaufen.

Jedes Wesen, das aus dem Nichts in die Existenz tritt, nimmt sich selbst wahr. Das gilt sogar für Mineralien und Pflanzen. Jedes Wesen hat ein zutiefst inneres und unmittelbares Gefühl seiner eigenen Existenz und seines Zustands. Somit lässt sich die eigentliche Wirklichkeit des Wesens in seinem Bewusstsein zusammenfassen. Was sind wir eigentlich? Wir sind nur Bewusstsein. Je mehr ein Wesen sich vervollkommen, desto mehr erweitert und konkretisiert sich sein Bewusstsein.

Beim Menschen kann das Bewusstsein ein Niveau erreichen, auf dem er die Wirklichkeit des ganzen Universums mit einer solchen Klarheit wahrnimmt, dass ihm nichts mehr verborgen bleibt. Das ist der Zustand des vollständigen konkreten Bewusstseins: unser Bewusstsein vereint sich mit dem göttlichen universellen Bewusstsein.

Die transzendenten Vernunft ist das ewige Zentrum des vollständigen konkreten Bewusstseins, Sitz des Verstehens der echten Wahrheit aller Dinge, der Unterscheidung von Gut und Böse sowie von Nutzen und Schaden. Sie ist der Sitz des freien Willens, des bewussten oder transzendenten Willens, der bewussten Intelligenz, des rationalen Denkens, der transzendenten Kreativität und des ewigen Erinnerungsvermögens. All diese Eigenschaften sind allein Teil der himmlischen Seele, dazu gehören auch Ethik und Moral, denn sie entspringen der göttlichen Quelle.

Die transzendenten Vernunft verfügt über drei Fähigkeiten, das anklagende Gewissen, das inspirierende Gewissen und das bestätigende Gewissen. Diese drei Fähigkeiten als Instrumente der transzendenten Vernunft nach bestem Wissen einzusetzen, ist wesentlich für die Vervollkommenung der Seele.

1. Das anklagende Gewissen ist die sogenannte Stimme unseres Gewissens, es ist die Alarmglocke und klagt uns an wenn wir gegen die ethischen Prinzipien verstossen und erzeugt das Schuldgefühl.
2. Das inspirierende Gewissen lässt uns erkennen, was gut oder richtig ist, was mit dem Göttlichen in Einklang steht, es kommuniziert mit der göttlichen Quelle und gibt uns Antwort.
3. Das bestätigende Gewissen, versichert uns im Einklang mit dem Göttlichen gehandelt zu haben und ruft ein Gefühl tiefer und beruhigender Zufriedenheit hervor, für das es keine materielle Erklärung gibt, und das man auch das "gute Gewissen" nennt.

Die ausführende Vernunft hat die Aufgabe, die Befehle der transzendenten Vernunft auszuführen. Wenn es der ausführenden Vernunft gelingt, die Fähigkeiten der irdischen Seele zu beherrschen, werden diese Fähigkeiten zu ihren Werkzeugen.

Die himmlische Vernunft hat den göttlichen Funken als Ferment oder Essenz. Um sich aber zu entwickeln und verwirklichen zu können, muss sie sich von den Ergebnissen der Taten der ausführenden Vernunft ernähren.

Ziel des Wachstums- und Entwicklungsprozesses der himmlischen Seele ist es, das Selbst durch die Entwicklung der transzendenten Vernunft zu vervollkommen. Durch diese Entwicklung soll die transzendenten Vernunft in den Zustand der himmlischen Vernunft übergehen. Diese sorgt für das Gleichgewicht zwischen den Anforderungen unseres materiellen Lebens und denen unseres spirituellen Lebens, d.h. zwischen den 4 Pfeilern unserer Existenz; dieser Welt und dem Jenseits, und unserer Seele und unserem Körper.

Der sechste Sinn ist eine Fähigkeit der himmlischen Seele, die ihr erlaubt, Gott zu sehen, Raum und Zeit zu überwinden und in das Innerste der Menschen zu blicken. Um die spirituellen Sinne, die in Bezug zu unserem Grad an Vervollkommenung stehen, zu erwecken, bedarf es einiger Anstrengung und Arbeit an sich selbst. Im Gegensatz dazu ist das Erwecken des sechsten Sinnes ein Geschenk Gottes. Der sechste Sinn nicht zu verwechseln mit der gewöhnlichen Hellsichtigkeit. (<http://www.e-ostadelahi.com/eoe-en/>)

Für die kommende Bewusstseinsphase des integralen Bewusstseins, geht es darum einen neuen Ganzheitlichkeit zu finden, die unsere Vorfahren noch nicht hatten. Wir müssen dazu den «rationalem Absolutismus» und die nicht mit der Wirklichkeit übereinstimmende «lineare Zeitvorstellung der mentalen Struktur» überwinden: Ganzheitliches Bewusstsein integriert Geist und Materie, Seele und Körper, Gott und die Welt. Die Wiedervereinigung von Intuition und Intellekt bildet die geistige Basis dieser neuen Bewusstseinsstruktur.

Der Weg der Erkenntnis geht nicht nur über Kopf und Ratio, sondern auch über Herz und Intuition, das Mystische und Mythische. Das griechische Wort «*mýthos*» "inspiriertes Wort", bezog sich ursprünglich auf Erkenntnisse, symbolische Geschichten und Eingebungen, die in Trance, in Träumen, in Meditationen oder spontan aus göttlicher Quelle empfangen wurden.

Mýthos und Lógos sind zwei sich ergänzende Seiten, vergleichbar mit Yin und Yang. – Yang als der männliche Pol bezieht sich auf das Logische, Rationale, Forschende, – Yin als der weibliche Pol bezieht sich auf das Intuitive, das Empfangende, das Innere Wahrnehmen höherer Erkenntnisse und Bilder ("Offenbarungen").

(Armin Risi - "Ihr seid Lichtwesen" Ursprung und Geschichte des Menschen)

Der Dichter Matthias Claudius bedankt sich in einem «täglich zu singenden Lied» für seinen Ursprung mit den Worten: «Ich danke Gott, und freue mich / Wie 's Kind zur Weihnachtsgabe, / Dass ich bin, bin! Und dass ich dich, / Schön menschlich Antlitz! habe ...».

Max Frisch sagt das in seinem Tagebuch auf zeitgemäße Weise: «Das ist das Erregende, das Abenteuerliche, das eigentlich Spannende, dass wir mit den Menschen, die wir lieben, nicht fertig werden: Weil wir sie lieben, solange wir sie lieben ... Du sollst dir kein Bildnis machen, heisst es von Gott. Es dürfte auch in diesem Sinne gelten: Gott als das Lebendige in jedem Menschen, das, was nicht erfassbar ist.»

(Geleitwort aus dem Buch von Daniel Hell: "Die Sprache der Seele verstehen" - Die Wüstenväter als Therapeuten)

Geschichte des Zen - Der Buddha - Die Blume (Erklärung der eingangs gestellten Frage)

Der historische Buddha trägt den Namen **Shakyamuni**. Der Überlieferung nach hat er mindestens 19 Vorgänger, die in früheren Weltzeitaltern gelebt haben. Der nächste Buddha, der in einem Zeitalter der Wiederbelebung der Lehre (Dharma) kommen wird, trägt den Namen Maitreya. Im Mahayana-Buddhismus kennt man darüber hinaus unzählige transzendenten Buddhas. Sie sind die überweltlichen Lehrer der Bodhisattvas, geistig und körperlich vollkommen rein und verfügen über ewiges Leben und unendliche Macht. Als Sambhogakaya-Erscheinungsformen stellen sie die geistigen Väter der Nirmanakaya-Buddhas dar, der Verkörperungen des Buddha-Prinzips in menschlicher Gestalt.

Der Buddha Shakyamuni wurde um 563 v. Chr. als Sohn eines Fürsten aus dem Geschlecht der Shakyas im heutigen Nepal geboren. Sein Vorname lautete Siddharta, sein Familienname Gautama. Sein Vater, Suddhodana, war das Oberhaupt der Shakyas. Seine Mutter Mayadevi starb sieben Tage nach seiner Geburt. Er wuchs in begüterten Verhältnissen wohlbehütet auf und heiratete mit 16 Jahren. Nach der Geburt seines Sohnes, im Alter von 29 Jahren, ging er aus seinem Hause fort und schloss sich verschiedenen asketischen Lehrern an.

Als ihm bewusst wurde, dadurch nicht die Befreiung zu erlangen, gab er den asketischen Lebenswandel auf, widmete sich der Meditation und erlangte mit 35 Jahren die vollkommene Erleuchtung.

Zunächst schwieg er, weil er sich bewusst war, dass er das, was er in der Erleuchtung erfahren hatte, nicht mündlich weitergeben konnte. Als er jedoch darum gebeten wurde, seine Einsichten darzulegen, begann er, lehrend von Ort zu Ort zu ziehen. Bald bildete sich um ihn eine große Schar von Schülern.

Die Geburt des Zen

Die Geschichte des Zen begann nach der Überlieferung, als Shakyamuni Buddha vor einer großen Schülerschar auf dem Geierberg sprach. Dabei hielt er, um seine Lehre, den Dharma, darzustellen, schweigend eine Blüte in die Höhe. Während alle alle anderen Schüler nicht begriffen, was er damit aussagen wollte, verstand ihn nur sein Schüler Kashyapa und lächelte. Durch diese Geste seines Meisters war er urplötzlich zur Erleuchtung gelangt. Auf diese Weise war die Übertragung von Herz-Geist zu Herz-Geist (Ishin -Denshin) erfolgt.

Daraufhin sagte der Buddha: „Ich habe den Augen-Schatz des wahren Dharma, das wunderbare Nirvana-Bewusstsein, die wahre Form der Nicht-Form, das geheimnisvolle Tor des Dharma. Es kann nicht durch Worte und Buchstaben ausgedrückt werden und ist eine besondere Übermittlung jenseits aller Lehren. Ich betraue Mahakashyapa damit.“

Kashyapa, der auf diese Weise durch den Buddha den Namen Mahakashyapa erhalten hatte, wurde somit der erste Patriarch in der indischen Übertragungslinie des Zen. Im Zusammenhang mit dem schweigenden Hochheben der Blüte durch den Buddha ist es hilfreich, was der japanische Zenmeister Daisetz Teitaro Suzuki dazu ausführt:

„Die Methode des Zen besteht darin, in den Gegenstand selbst einzudringen und ihn sozusagen von innen zu sehen. Die Blume sehen heisst, zur Blume werden, die Blume sein, als Blume blühen und sich an Sonne und Regen erfreuen.“

Wenn ich das tue, so spricht die Blume zu mir, und ich kenne alle ihre Geheimnisse. Und nicht nur das: Gleichzeitig mit meiner 'Kenntnis' der Blume kenne ich alle Geheimnisse meines eigenen Ich, das mir bisher mein Leben lang ausgewichen war, weil ich mich in eine Dualität, in Wahrnehmenden und Wahrgenommenes, in den Gegenstand und Nicht-Gegenstand, geteilt hatte. Kein Wunder, dass es mir niemals gelang, mein Ich zu erfassen. Und jetzt kenne ich jedoch mein Ich, indem ich die Blume kenne.

Das heisst, indem ich mich in der Blume verliere, kenne ich mein Ich ebenso wie die Blume.“

(<http://www.zenbuddhismus.de/zen-geschichte.html>)

* Hiermit beende ich die Ausführungen über Spiritualität und bedanke mich für's Zuhören. Was denkt Ihr zu diesem Text, was stellen sich Euch für Fragen?

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 Geistestechnik 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 Praxis zu erproben und zu erfahren, 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.

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

Ende des Vortrags der 2. Studienreihe Meditation