

## Ein Neues Verständnis von Yoga und Meditation

### Yoga der Siddhas, Yoga der Vollendeten – Vermächtnis einer Universellen Hochkultur

#### Einführung – Yoga und Meditation neu denken

**Ich bin überzeugt, dass wir im Westen bis heute Yoga und Meditation nicht verstehen, weil wir uns nicht mit ihrem wahren Ursprung befasst haben.** – Einzelne Wenige haben dieses Wissen tiefer erforscht, aber in der Wissenschaft und in der allgemeinen öffentlichen Auseinandersetzung fehlt die Kenntnis der **Philosophie** und **Denkweise dieser alten Tradition**. – Ich möchte deshalb mit diesem Essay die **Wurzeln des Yoga und der Meditation** historisch aufzeigen, und althergebrachte Vorstellungen in Frage stellen:

#### **Yoga und Meditation müssen völlig neu gedacht und verstanden werden!**

Was die alten "**Siddhas**" (Vollendeten) als "**Kriya Yoga Meister**" an übernatürlichen Fähigkeiten entwickelt haben, überschreitet alles, was die naturwissenschaftliche Wissenskultur heute für glaubhaft und möglich hält. Es gibt aber selbst auf der Basis unseres heutigen Weltbildes keinen Grund, die Aussagen der Siddhis anzuzweifeln. Ich werde im folgenden in diese uralte Kultur einführen und meine Thesen erklären.

**Die Körpertechniken und Geistmethoden von Yoga und Meditation stammen aus einer Jahrtausende alten universellen Hochkultur.** – Ihre Philosophie versteht des Menschen Bestimmung und Lebenszeit anders. Ihre Wissenschaft geht davon aus, dass "**Physische Unsterblichkeit**" zu den Errungenschaften der vollständig Erwachten gehört. – Dieses Wissen ist nie ganz verloren gegangen, weil es von Weisen weitergetragen wird, die keine grosse Aufmerksamkeit auf sich ziehen.

**Erst wenn wir die Schlüssel zu diesem Wissen wieder zurückerobern und auf breiter Ebene anwenden, werden wir fähig sein, eine friedliche und freie Gemeinschaft auf diesem Planeten zu begründen.** – Religion beruht auf Glauben. – Echte Spiritualität gründet auf Selbsterfahrung. – Spiritualität beruht auf Wissen.

**Seit Religionen und Geld entstanden sind, werden wir von wenigen mächtigen Menschengruppen manipuliert und ausgebeutet.** – Damit wurden wir um unsere Freiheit, um unsere Liebe und um unser Leben (und letztlich um unsere Unsterblichkeit) betrogen!

**Warum wird in den Schulen für Yoga und Meditation die herausragende Rolle und Zielsetzung der "Physischen Unsterblichkeit" in den klassischen Texten der Yogawissenschaften nicht besprochen? Der Grund dafür ist, dass die Frage: "Wie erreichen wir Gott?", vermieden wird!** – Die Erfahrung Gottes als Verwirklichung des Einsseins mit Gott, und die Physische Unsterblichkeit stehen in einem direkten und unmittelbaren Zusammenhang. – Ob Langlebigkeit oder Unsterblichkeit, selbst ein sehr kurzes Leben, macht nur Sinn, wenn wir nach dem Göttlichen streben. – **Ohne das Göttliche, ohne eine lebendige Verbindung zum Göttlichen, ergibt unserer Existenz sterblich oder unsterblich keinen Sinn.**

**Auf die Frage, warum wir Yoga und Meditation lernen und praktizieren wollen, gibt es letztlich nur eine Antwort, die zeigt, dass wir dazu berufen sind.** – Wenn wir Yoga und Meditation praktizieren um besondere Kräfte (Siddhis) zu erlangen, um zu Frieden und Ruhe zu gelangen oder um der Menschheit zu dienen, reichen diese Motive nicht dazu aus, dass wir für diesen Pfad bestimmt sind. – **Erst wenn wir um des Göttlichen willen diesen Pfad beschreiten, beginnt unser Weg Sinn zu machen.**

**Es ist das Geburtsrecht jedes Menschen, sein volles geistiges Potenzial und das ganze Spektrum seiner psychischen Kräfte in harmonischer und friedlicher Weise zum Wohle aller Wesen zu entwickeln und in ständiger Verbindung mit der göttlichen Seinsebene zu leben.**

#### 10 Argumente für die Physische Unsterblichkeit

1. **Die wirklich wichtigen Fragen haben alle letztlich mit der Unsterblichkeit zu tun** – Wenn Sie sich fragen, was Sie in diesem Leben gerne erreichen möchten, so stellen Sie sich die Frage: **Was will ich?** – Diese Frage zielt auf die tiefsten Wünsche Ihres Herzens, die von Verstand und Ego verborgen sind. – Deshalb müssen Sie sich die drei Hauptfragen stellen: **Woher? Warum? und Wohin?**
2. **Nächstes Leben, Wiedergeburt und Reinkarnation** – Niemand kann Ihnen ein nächstes Leben in einem wie auch immer definierten Jenseits oder in einem nachtodlichen Zustand garantieren, Sie können einzug und allein durch **aktives und gegenwärtiges Hin- und Herreisen** Gewissheit erlangen, dass es ein nachtodliches Leben im Jenseits gibt.

3. **Wahrheitssuche – Was die Welt im Innersten zusammenhält – Die Gottesfrage** – Sollten Sie also herausfinden wollen, was Gott oder die letzte Wahrheit ist, empfiehlt es sich, dies im jetzigen Leben anzugehen, da niemand außer Sie selbst, Sie von Ihren Zweifeln befreien kann.
4. **Der Zeitfaktor für die Ausbildung und Erlangung von Fähigkeiten** – Die meisten Ausbildungen und Lernprozesse nehmen längere Zeit in Anspruch, deshalb sollte Ihre Lebensdauer möglichst lange sein. – Früher als die Menschen auch bei uns noch an die Reinkarnation glaubten, oder zumindest daran, dass nach dem Tod das ewige Leben auf sie wartet, konnte man gelassener bleiben, weil man nicht alles schon in diesem einen Leben erledigen musste. – Ein Grossteil der heutigen Hektik und Zeitnot beruht auch auf dem Glauben, nur ein Mal zu leben.
5. **Gesundheit und Leistungsfähigkeit** – Ein langes Leben hilft Ihnen jedoch auch nur weiter, wenn Sie dabei möglichst gesund und jugendlich bleiben. Mit zunehmendem Alter wird es in der Regel schwieriger, motiviert und leistungsfähig zu bleiben, deshalb empfiehlt es sich "eine Methode" zu finden, "sich andauernd zu verjüngen" statt zu altern.
6. **Unsterblichkeit und Psychohygiene** – Wenn Sie Unsterblichkeit als lebendigen Prozess verstehen, ist es unausweichlich, sich von alten Mustern und Verstrickungen zu lösen, und möglichst in einer positiven Gegenwart zu leben um eine ebensolche Zukunft gestalten zu können. – Dazu gehört auch die Fähigkeit, seine Gefühle und Gedanken in eine lebensfördernde Richtung zu lenken.
7. **Askese oder Integration in die Gesellschaft** – Die Vollendeten Heiligen "Siddhas" waren keine lustlosen und lebensfeindlichen Asketen. Sie haben sich oft nur deshalb in abgelegene Regionen von Bergen und Wäldern zurück gezogen, weil man sich in ruhiger Umgebung besser auf seine Übungen konzentrieren kann, als mitten im Trubel des Grossstadtlebens und seinen politischen Wirren. **In ihren Schriften erklären sie, dass es keinen Sinn macht, seine Wünsche zu unterdrücken. Im Gegenteil man befreit sich erst durch Erfüllung der Wünsche von der Abhängigkeit der Dinge.** Die Siddhas setzen deshalb konsequenterweise "Wunschlosigkeit" der übernatürlichen "Fähigkeit, sich alle Wünsche jederzeit zu erfüllen" gleich. – **Hier zeigt sich der Unterschied zwischen devoter Frömmigkeit und kraftvoller Erleuchtung und Erkenntnis der Göttlichkeit allen Daseins, das die Siddhas als Nachfahren dieser Hochkultur pflegten.** – Sie lebten mehrheitlich auch innerhalb der damaligen Gesellschaft und kritisierten furchtlos ihre politischen Führer. Als Tantriker lebten viele von Ihnen in Partnerschaften mit Frauen und pflegten die sexuelle Vereinigung als Weg zum Göttlichen, einige hatten auch Kinder. – Und ja, es gab und gibt auch weibliche Siddhis. Allerdings ist es nicht möglich, eine klar belegbare historische Geschichte mit Namen und Einzelfiguren zu rekonstruieren, da diese Menschen kein Interesse hatten, ihre Person in den Vordergrund zu rücken.
8. **Tod und Zeit, des Menschen grosse Widersacher – Zeit und Tod sind unsere machtvollsten Kontrahenten.** – Vollständige Freiheit wird erst möglich, wenn ein Mensch seine machtvollsten Widersacher, Tod und Zeit, überwunden hat. Vorher kann unsere temporäre Freiheit jederzeit von einer Sekunde auf die andere von Krankheit oder Tod auf ihre "zeitliche Begrenztheit" reduziert werden, die im Vergleich zur Ewigkeit einem Nichts von einem Wimpernschlag gleichzusetzen ist. – **Diese unbewusste Angst vor dem Tod ist nach wie vor eine der grössten Quellen der Gewalt in unserer Gesellschaft.** – Einzig durch "Samadhi" oder "Erleuchtung", der Erlangung einer höheren Bewusstseinsebene und der Stärkung unserer psychischen Kräfte, lässt sich unser Körper energetisch und materiell verwandeln und wird fähig, sie auch geistig nachhaltig zu überwinden. **Andererseits genügt schon die Idee oder der Glaube an die mögliche Umsetzung dieser Thesen für eine Annäherung an diese friedvolle Vision.** – Buchtipp: [www.dreamfortheworld.com](http://www.dreamfortheworld.com)  
TED YouTube: [The birth of the individual - a dream for the world: Stefano D'Anna at TEDxReset 2014](https://www.youtube.com/watch?v=KJLcOOGXQHs)
9. **Wandel und Beständigkeit – Innere und Äussere Wahrnehmung – Unsere Sinne befinden sich alle im Inneren unseres Körpers.** – Wenn ich Sie frage, wo Sie mich sehen, deuten Sie vermutlich auf mich, obwohl die Antwort falsch ist: Sie müssten auf das Innere Ihres Kopfes zeigen, denn wir können diese Welt immer nur von unserem Inneren her sehen. **–Dieser Körper ist Ihre "Raumkapsel", aus der Sie alles 'wahr'nehmen, die Sie aber erst verlassen können, wenn Sie sich von ihr trennen. Wir können die äussere Welt und uns selber auf keine Art und Weise von aussen sehen oder wahrnehmen.** – Dank Ihrem Körper können Sie all die wunderbaren Erfahrungen machen, die Sie in diesem Leben in dieser Welt so lieben. Und aus diesem Erleben entsteht die Sehnsucht nach Erhalt dieses vollkommenen Instruments, das am Wandel teilnimmt und ihm selber unterworfen ist. – Dazu muss ein "**Gleichgewicht der Wahrnehmung**" von Aussenwelt und Innenwelt erreicht werden, und im Inneren dafür gesorgt sein, dass diese Raumkapsel besser gewartet und gesteuert wird. – **Die Sehnsucht nach "Beständigkeit und Unversehrtheit unseres Lebens" kann aber letztlich nur verwirklicht werden, indem wir selber den "unsterblichen Körper" erschaffen.**
10. **Die Hauptursache für Kriege, Drogen, Waffenhandel und Prostitution ist die unkontrollierte Triebkraft der sexuellen Energie.** – Die Zusammenhänge sind offensichtlich, aber eigenartigerweise scheint das nur wenige in unserer Gesellschaft zu stören. Vielmehr wird immer wieder Heraklit (500 v.Chr.) zitiert, den "**Krieg als Vater aller Dinge**" bezeichnet hat, dies aber viel tiefgreifender auch als "**Krieg in uns selbst**" versteht. – Damit wird auch verständlich, dass **die Yoga Siddhas Ihre Meisterschaft als Kontrolle des Atems, des Geistes und des Samenflusses** bezeichnen, und damit die Lösung dieser Problematik aufzeigen. **Die Sexualität ist direkt verbunden mit allen unseren Leidenschaften.**

**Die Kontrolle des Spermienergusses, beim Mann, (Ejakulation) oder die Kontrolle des Menstruationszyklus bei der Frau,** (Blutung und Eisprung ), verhindert den grossen "Verlust an Lebenskraft", mit der Kinder gezeugt werden können, **erst wenn wir in der Lage sind, Kontrolle über die extrem starken Kräfte unserer Lebensenergie und Sexualität und unserer Gedanken und Gefühle zu erlangen, können wir den Zustand der Wunschlosigkeit erreichen,** der begleitet wird von **Erleuchtung, Gnade, Seligkeit und dauerhafter Glückseligkeit.** – Noch mehr auf den Punkt gebracht, bezeichnen die Siddhas diesen Zustand der Sinneskontrolle als **Höchstes Bewusstsein "Samadhi".**

**Yoga und Meditation neu denken und verstehen, heisst unser Bewusstsein zu spiritualisieren.**

Wir haben heute genügende Beweise für die **verhängnisvolle Wirkung äusserst perfektionierten Verstandesbewusstseins**, das ausserstande ist, seine selbst erschaffenen Probleme zu lösen. – Jean Gebser der **Schweizer Kulturphilosoph** hat davon gesprochen, dass wir für die Zukunft eine **Integrale Bewusstseinsstruktur** erarbeiten müssen. Uns im Westen scheint es aber bisher fast unmöglich, sich ein **vollständiges und umfassendes Bewusstsein** des Menschen vorzustellen.

**Uns im Westen,** (und über den Einfluss der Globalisierung auch zunehmend im Osten), **fehlt seit der Zeit der Aufklärung die nötige Gedankenstruktur, um eine höhere ordnende Macht und Instanz als Form gebende und Sinn stiftende Kraft anzuerkennen und zu respektieren.** Eine integrale Bewusstseinsstruktur ist fähig, sich wieder an dieses göttliche Bewusstsein anzuschliessen, dies kann durch echte Praxis von Yoga und Meditation erreicht werden.

In der Meditation wird der bewusste Verstand, unser "**mentales Bewusstsein**" unter die Herrschaft des "**ursprünglichen, verstandesfreien und allwissenden Bewusstseins**" gestellt (bei uns vage als "Intuition" oder "Unter / Überbewusstsein" umschrieben). Unser "**in sich selbst verstricktes Gedankenbewusstsein**", soll unter die Obhut des "**uns innenwohnenden göttlichen Bewusstseins**" gestellt werden. – **Wir müssen unser Bewusstsein spiritualisieren, und uns mit unserem "Gottesfunken", unserem Schöpfer, auch im Alltag im Denken und Handeln verbinden.**

**Und äusserst wichtig für unsere heutige Zeit:**

**Je mehr Menschen sich auf dieses Abenteuer der "Tiefendimension von Yoga und Meditation" einlassen, desto stärker wird die gesamte Erdbevölkerung sich einem "Globalen Frieden" annähern.**

Zu allen Punkten haben **Kriya Yoga Siddhas** und spätere **Taoistische Meister** eindeutige **Methoden** und **Anleitungen, Rezepte und Gebrauchsanweisungen** weitergegeben, die heute zugänglich sind. Es besteht für mich aus meiner persönlichen Erfahrung kein Zweifel, dass sich alles was ich bisher gesagt habe, mit der nötigen Disziplin und Ausdauer, bis hin zur Physischen Unsterblichkeit realisieren lässt.

**Unsterblichkeit als einzige Zielsetzung, die sich auf das Materielle beschränkt, macht keinen Sinn.** Das Streben nach Lebensverlängerung kann nur sinnstiftend wirken, wenn dieses Ziel in einem grösseren Gesamtzusammenhang steht, der sich nicht auf das Materielle beschränkt. Durch disziplinierte Arbeit an der eigenen Vervollkommenung und ernsthaftes Bemühen um spirituelle Erkenntnis, wird ein Prozess in Gang gesetzt, der letztlich zum Ewigen führt. Unsterblichkeit beschützt sich selbst, weil unedle, egoistische und eigennützige Menschen das Tor zur Ewigkeit nicht finden.

**Yogiraj Gurunath Siddhanath (1944\*)**, ein lebender **Kriya Yoga Meister** sagt dazu: "**Unsterblichkeit wird heute falsch verstanden und Langlebigkeit scheint das endgültige Ziel zu sein. – Nicht Langlebigkeit ist der Grund unseres Daseins, sondern das Streben nach Gott.**" – "Langlebigkeit ist ein Ergebnis der Gottesverwirklichung: Wir suchen zuerst das Königreich des Himmels, und werden danach nebenbei Langlebigkeit erreichen, die wir gar nicht angestrebt haben. Wir erreichen physische Langlebigkeit um Gott in einem Leben zu suchen, Langlebigkeit ist nur ein Hilfsmittel, welches der Gottverwirklichung dient und sie erleichtert." – "**Wie können wir die Tore des Todes durchschreiten? – Es ist sehr einfach, aber einfacher gesagt als getan.** Es erfordert Entschlossenheit und Beharrlichkeit. Wenn wir auf korrekte Weise meditieren, wird die Zeit kommen wo wir in den Zustand der Glückseligkeit eintreten, dem Zustand Höheren Bewusstseins, "**Samadhi**" genannt. Meditation hat mit Erwachen und Transformation zu tun, die Praxis der Bewussten Meditation führt uns zu Samadhi. – **Mit dem Zustand von Samadhi können wir die Pforte des Todes durchschreiten.**"

Dazu zwei Zitate aus dem **Hua-Hu Ching** (Laotses unbekannte Lehren) von **Brian Walker**, Aurum Verlag

**59 - "Die Gier nach Erleuchtung und Unsterblichkeit unterscheidet sich nicht von der Gier nach materiellem Wohlstand. Sie ist egozentrisch und dualistisch und somit ein Hindernis auf dem Weg zum Ziel.** Wenn du ein unsterbliches himmlisches Wesen werden willst, stelle die engelsgleichen Eigenschaften deines Wesens wieder her. Sei tugendhaft, und diene. Dies ist der einzige Weg, um die Aufmerksamkeit der Unsterblichen auf dich zu ziehen. Nur diese lehren die Methoden zur Steigerung und Verinnerlichung der Energie, die du brauchst, um in die göttliche Sphäre einzugehen. **Die himmlischen Lehrmeister kann man nicht aufspüren, sie sind diejenigen, die den Lernwilligen auserwählen."**

**60 - "Die mystischen Techniken zur Erlangung der Unsterblichkeit enthalten sich nur denen, die alle Bindungen an die grobstoffliche Welt der Dualität, der Konflikte und Dogmen aufgelöst haben.** Solange du weltlichen oberflächlichen Ehrgeiz hegst, wird sich die Tür nicht öffnen. Widme dich einem tugendhaften, ganzheitlichen und selbstlosen Leben. Läutere deine Energie vom Groben zu feinster Leichtigkeit. **Übe dich auf dem Weg zur Vollkommenheit, um deine oberflächliche weltliche Persönlichkeit in eine profunde, göttliche Präsenz zu verwandeln."**

## 1. Wie ich zu diesen Schlussfolgerungen gekommen bin

**Das Höchste, nach was sich der Mensch sehnen kann, ist die Unsterblichkeit, die nicht zu trennen ist, von der Suche nach lebendiger Verbundenheit mit der schöpferischen Energie, der mystischen Verbundenheit mit dem Göttlichen, welches dieses intelligente Universum erschaffen hat.** – Nicht zuletzt deswegen versprechen uns sämtliche Religionen das **Ewige Leben**. Ich habe mich bereits im meiner Jugend mit der entsprechenden Literatur auseinandersetzt, die mich erkennen liess, wie zentral dieses Thema mit dem täglichen Leben zu tun hat. Deshalb habe ich mich bei meiner Suche nach dem Sinn unseres Daseins auf die Unsterblichkeit fokussiert und im Laufe der Jahre gesehen, dass sich damit alle anderen Fragen beantworten lassen und sich damit alle Geheimnisse erschliessen. Vielleicht kennen Sie diese Fragen selber aus ihrem **spirituellen Zusammenhang** oder aus dem **religionsgeschichtlichen Kontext**.

Die Geschichte der **Alchemie** hat sich nebst den chemischen Rezepturen zur **Transmutation von Blei in Gold**, letztlich immer mit dem **Stein der Weisen**, dem **Lebenselixier** befasst. Vielleicht erinnern Sie sich an Märchen mit **Lebenskraut**, **Lebenswasser** oder dem **Kraut der Jugend**. Die **bildende Kunst** hat in der **Malerei**, mit Darstellungen der paradiesischen Gefilde von **Arkadien**, dem Mythos des **Goldenen Zeitalters**, und dem **Jungbrunnen**, dieses Thema oft bearbeitet.

Neuerdings konzentriert sich auch die **Kosmetik** und die **Medizin** wieder, wie ihr **ayurvedischer Ursprung**, stärker auf **Verjüngung** und **Langlebigkeit**. Letztlich finden wir das Thema aber auch in der **Mathematik**, **Physik** und **Astronomie**, in den Erklärungen von **Unendlichkeit** und den Phänomenen die ausserhalb von **Zeit** und **Raum** liegen.

**Wir sind als Menschen alle "Geschichtenerzähler". Dazu gehören auch die offiziellen Wissenschaftler, sie sind die neuen "Priester des Wissens", die von uns beauftragt wurden, das "wahre Wissen" zu finden.** Ich war immer überzeugt, dass die Märchen, Mythen und Legenden von weisen Menschen erzählt wurden, um eine dahinterliegende tiefe Wahrheit zu vermitteln. Denken Sie an die **Gebrüder Grimm**, die nicht nur Sagen und Märchen gesammelt haben, sondern auch die **Märchenkunde** als Wissenschaft begründeten. Sie bezeichneten sich selbst in erster Linie als **Sprachwissenschaftler** und **Volkskundler** und gelten als **Mitbegründer der Germanistik**.

In den frühen 1960 er Jahren, als ich meine geistige Suche, inspiriert von der fiktiven Reisegeschichte "**Leben und Lehren der Meister aus dem Fernen Osten**" (1935) von **Baird T. Spalding (1872 - 1953)** begann, gab es erst vereinzelte Bücher über Yoga und Meditation. In der Schweiz verbreiteten sich die Yogaschulen mit **Selvarajan Yesudian (1916 - 1998)** und seinem Hauptwerk "**Sport & Yoga**" (1949). Ich habe bei ihm in den Jahren 1980/1981 Yogastunden genommen.

Die energetischen Zusammenhänge der spirituellen Geisteskraft "**Kundalini**" (Lichtenergie) mit Erleuchtung und Gottesvereinigung, dem Ziel des Yoga, habe ich aber schon damals in einer frühen Beschreibung von **Arthur Avalon (Sir John Woodroffe)** in seinem Werk "**Schlängenkraft**" von 1918 entdeckt und mit **Gopi Krishna** und seinen Werken "**Kundalini**" & "**Die verborgene Kammer des Bewusstseins**" weiterverfolgt.

**Physische Unsterblichkeit als Realität** wurde auch von **Paramhansa Yogananda (1893 - 1952)** in seinem weltberühmten Bestseller "**Autobiographie eines Yogi**" (engl. 1949) erwähnt, das ich 1971 gelesen habe. Sollten Sie diese wichtige Werk nicht kennen, es ist ein Bestseller spiritueller Literatur, der viele Persönlichkeiten beeinflusst hat, **Steve Jobs** und **George Harrison** haben es als wichtigste Inspiration für ihr Leben bezeichnet. Steve Jobs liess allen Teilnehmern seines Begräbnisses ein Exemplar verteilen, (vielleicht bekommen Sie mit dieser Information eine neue Beziehung zu Ihrem Mobiltelefon). Für das Erlernen der von Paramahansa Yogananda erwähnten **Kriya Yoga Technik** musste man in dieser Zeit in Kalifornien um Aufnahme ersuchen. Das habe ich 2001/02 mit **Marshall Govindan Satchidananda** in der Schweiz und in Deutschland nachgeholt.

**Eine neue "Autobiographie eines Yogi"** von **Yogiraj Satgurunath Siddhanath (1944\* / Sidhoji Rao Shitole)** ist 2007 in englisch unter dem Titel "**Wings of Freedom**" erschienen, und ist seit 2011 als "**Flügel der Freiheit**" auch auf Deutsch erhältlich. **Siddhanath** ist ein Yogi der **Nath Tradition** und lehrt in der gleichen Linie und Tradition wie **Paramhansa Yogananda**, er erklärt auch, wie und zu welchem Zweck physische Unsterblichkeit erreicht werden kann.

Meine Suche nach den Hintergründen dieser **Welt der Spiritualität und der grenzenlosen Geistigkeit** hat mich über die **indischen Lehren** von **Yoga** und **Meditation** zu einer der bedeutendsten Schriften über Meditation geführt, der **taoistischen altchinesischen Lehre** der Goldenen Blüte der "**Meditationsanweisung für langes Leben und Unsterblichkeit**", bekannt unter dem Buchtitel "**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**" oder "**Secret of the Golden Flower**".

Historisch gesehen, reichen die unmittelbaren und elementaren **Verbindungen** und **Zusammenhänge** der **chinesischen "Lehre der Goldenen Blüte"** und der **indischen Yoga Kultur** der "Siddhis" weiter zurück als die ersten Sanskrit Texte. Lassen Sie mich hier ergänzen, dass das Metall "**Gold**" in Indien der "**Unsterblichkeit**" gleichgesetzt wird. Man könnte deshalb in Kenntnis aller Zusammenhänge, dieses Werk auch als "**Das Geheimnis der Blume der Unsterblichkeit**" betiteln.

**Ich sehe in der "Meditation der Goldenen Blüte" eine der fortschrittlichsten psychoanalytischen Geistmethoden für unsere Zeit.** Das bestärkt mich darin, diese Literatur auf höchstem Niveau einzuordnen und zu wertschätzen. Meine Arbeit soll dazu beitragen, diesen Text in den **Kanon der Spirituellen Weltliteratur** aufzunehmen.

## 2. Die Quellen der Yogakultur

**Egbert Richter-Ushanas**, Übersetzer von "**Raja Yoga - Patañjalis Yoga Sutra**", einer der zwei wichtigsten Grundlagen von Yoga und Meditation, schreibt in seinem Vorwort zur 2., 5. und 6. Auflage, erschienen im Verlag Traugott Bautz, Nordhausen 2011:

**"Die Entstehung des Yoga in der Indus-Kultur ergibt sich aus den Siegeln dieser Kultur, auf denen ein Mann im Yoga-Sitz abgebildet ist.** Der Text der Inschriften wurde nicht nur auf Siegel übertragen, sondern auch mündlich überliefert. Die Siegel-Inschriften stimmen mit kosmosophischen Hymnen des Rigveda (Richter-Ushanas 2011a) und mit einigen Yoga Sutras überein, in denen es ebenfalls um kosmosophische Zusammenhänge geht.

**Im Zentrum der Indus-Kultur stand wie in Mesopotamien die Heilige Hochzeit. Tantra setzt die Heilige Hochzeit auf gesellschaftlich verbotene Weise fort.** Auf ihr beruhen der **Veda** und **Yoga** und **Tantra** im ursprünglichen und nicht westlich verformten Sinne. Im **Yoga** entstand später daraus die Trennung des männlichen und des weiblichen Urprinzips.

**Der Yogi hat die Aufgabe, die Androgynität zu verwirklichen. Dies bedeutet die Überwindung von alten, aber auch von neuen Machtstrukturen.** Das weibliche Prinzip erscheint bei Patañjali in der Prakriti (Ursubstanz der Materie) als Gegenpol zu Purusa (Urseele, Individuum, Mensch), ohne als Göttin Gestalt anzunehmen. Es gibt jedoch Bilder von **Shiva** als **Ardhanarishvara**, der Herr, der **halb Frau** ist, auch **Vishnu** erscheint in manchen Mythen in **weiblicher Gestalt**. Beide Götter gelten als Herren des **Yoga**.

Die **Chakras**, die **sieben** (feinstofflichen/pt) **Bewusstseinszentren entlang der Wirbelsäule**, haben für Patañjali nicht die Bedeutung wie im Hatha-Yoga, er erwähnt sie nur einmal, doch setzt er Ihre Kenntnis voraus. **Kundalini**, die **mythische Schlange**, die eingerollt am Ende der Wirbelsäule ruht und die **Sexualkraft symbolisiert**, wird von ihm nicht erwähnt, obwohl sie die **Ursache der magischen Fähigkeiten** ist, die er im III. Abschnitt der Sutras beschreibt. Es besteht jedoch kein Zweifel an der **Verwurzelung des Yogas im Mythos des kosmischen Menschen**, des Purusha.

**Yoga hat nichts mit Esoterik zu tun. Und Yoga ist keine Sache der Theorie, sondern der Praxis.** – Für die Theorie genügte ursprünglich ein **kurzer Leitfaden**, wie er im **Yoga-Sutra** vorliegt. Was darüber hinaus von Bedeutung war, wurde durch den Lehrer erklärt. Wenn man sich Yoga-Übungen widmet, kann man keine Wissenschaft im heutigen Sinn betreiben, wenn man im heutigen Sinn wissenschaftlich arbeitet, nicht Yoga üben, denn das Denken, das der Wissenschaftler benutzt, will der Yogi ausschalten oder anhalten (Richter-Ushanas 2011d;15). **Es sind einige Korrekturen am westlichen Weltbild erforderlich**, (um diese Differenz zu überbrücken/pt) **mit denen sich die heutige Wissenschaft nicht einverstanden erklären kann**.

**Der Mensch will nicht nur Erfolg haben, sondern auch frei sein, und Freiheit ist nicht nur ein politischer, sondern auch ein philosophischer Begriff.** Und die Philosophie beginnt nicht erst bei den Griechen. **Philosophie beginnt bereits bei den alten Hochkulturen, wo Philosophie noch Kosmosophie (Weltweisheit) war.** Zwar wird der Mangel an wissenschaftlicher Methodik durch Gewinn an Geistesruhe mehr als ausgeglichen. **Doch der Yoga ist nicht davon abhängig, was die Wissenschaft heute darüber denkt.** Yoga ist so alt ist wie die ersten Stadtkulturen und wird auch die heutige Zeit überstehen.

**Yoga ist kein System, keine Denkanschauung.** Die Bezeichnung **Raja-Yoga**, königlicher Weg, weist auf seine Herkunft im Kreis der Könige und nicht der Brahmanen hin. Das Sutra ist eine **Sammlung von Aphorismen**, von **Hinweisen**, und **Sutras** im Plural. Wer will, kann sich daraus ein System oder einen Weg ableiten, und wer es vorzieht, ohne System vorzugehen, kann sie ebenfalls benutzen.

**Auch wenn er kein System ist, gehört der Yoga dennoch zur Philosophie, denn Philosophie befasst sich nicht nur mit dem Denken, sondern auch mit dem Handeln, Yoga ist praktische Philosophie.**

**Doch Yoga ist auch Theorie, er ist Denken über das Denken.** Yoga schliesst auch **Psychologie, Medizin, Soziologie** und **andere Einzelwissenschaften** ein, die sich heute so verselbständigt haben, dass es kaum möglich ist, ihre ursprüngliche Zusammengehörigkeit noch zu erkennen.

**Der indische Geist hat eine ausgeprägte Neigung zur Integration**, und so hat es von der frühesten Zeit an bis heute immer wieder Versuche gegeben, die verschiedenen Systeme als einander ergänzend zu sehen. **Vivekananda** und **Aurobindo** sind **zwei moderne Vertreter dieses Geistes**, die sogar das scheinbar nicht zu integrierende westliche Denken und die christliche Tradition mit einbeziehen.

**Von grosser Bedeutung ist die Beziehung des Yoga zum Tantra.** Im Westen wird Tantra ohnehin erst seit kurzer Zeit zur Kenntnis genommen, aber auch in Indien steht man Tantra mit grosser Scheu gegenüber, nicht zuletzt aus Furcht, dem kulturell vermeintlich überlegenen Westen Gelegenheit zu Spott oder moralischer Entrüstung zu geben. Den Anlass dafür gibt das Tantra durch seine Haltung zur Sexualität.

**Diese Lehre des Tantra**, die etwa im 12. Jahrhundert mit anderen religiösen Erneuerungsbewegungen auftaucht, deren Wurzeln aber bis in die Indus-Kultur (2800–1800 v. Chr.) zurückgehen, verbannt die Sexualität nicht wie die Bibel die Schlange, sondern verehrt sie als Abbild des Ewigen Geistes, durch das der Mensch zur Unsterblichkeit gelangt, von dem die Bibel ihn ebenso ausschliessen will, wie von der Erringung der inneren Freiheit. Darum wird im Tantra die Frau nicht als Verführerin betrachtet, sondern als Führerin des Mannes angesehen, oder Mann und Frau helfen sich gegenseitig, ohne das 'bedrückende Geschäft' der Ehe oder andere Formen des erzwungenen Zusammenlebens eingehen zu müssen.

**Aber Tantra ist kein Kult, sondern ein Weg zur Überwindung des Leidens, genau wie Yoga, mit dem es gemeinsame Wurzeln hat.** Tantra ist auch nicht Ekstase, denn ein Tantriker geht nicht aus der Welt hinaus, sondern dringt ein in alle ihre Bereiche, bis in die feinsten Verästelungen. Er ist wie eine Spinne in dem von ihr selbst ausgespannten Netz, worin auch die Grundbedeutung des Wortes Tantra, Flechtwerk, Gewebe, anklingt.

**Die Moralgebote der monotheistischen Religionen dienen letztlich immer der Verbreitung einer Ideologie**, wohingegen die Gebote des Yoga-Sutra zur Überwindung des Denkens und zur Auslöschung des Ichs führen sollen. Die beim Yoga und beim Tantra erreichte samenlose Vereinigung hat überhaupt keine Folgen, weder gute noch schlechte. Das Böse wird so 'ent'- statt 'ver'absolutiert, und die Vereinigung mit Samen, die der Sexualität in ihrer meist geübten Form entspricht, wird Stufe zur Vereinigung ohne Samen und führt so zur Befreiung. (**Yoga und Meditation führen letztlich zur Auflösung aller Leiden/pt**)

**Die Anhänger des doktrinären Christentums sehen auch heute noch ihre Religion als den Massstab an, mit dem sie das moralische Verhalten aller anderen Völker beurteilen können**, aber die Geschichte des Christentums ist ebenso wie die Geschichte des Atheismus und des Kapitalismus durch Hass, Unterdrückung, Raub und Gräueltaten gekennzeichnet. – **Dies ist nicht zuletzt eine Folge der Ausklammerung der Sexualität, der Verbannung der Schlange. – Yoga wie Tantra stellen nicht bestimmte Moralgebote in den Mittelpunkt, sondern die Lehre vom Karma als ethisches Gesetz.** – Dadurch weiss der Mensch, der anderen schadet, dass er sich selber schadet. Er wird darum auch im sexuellen Bereich nie die Vorsicht und Rücksicht ausser Acht lassen."

"Raja Yoga - Patañjali's Yoga Sutra" - Egbert Richter-Ushanas / <http://www.bautz.de/autorenverzeichnis>

**1.) Eine der wenigen aber bekanntesten klassischen Abhandlungen über Yoga als spirituelle Disziplin und Philosophie** stammt vom 'Unsterblichen' Patañjali einem tamilischen Kriya Yogi, der als "Siddha", (einer, der die Vereinigung mit Gott erreicht hat) bezeichnet wurde. Patañjali soll zwischen 200 und 400 n.Chr. gelebt haben. Seine "Sutren" werden als philosophische Abhandlung bezeichnet, bilden aber für viele Yogalehrer das wichtigste **Meditationshandbuch** des Yoga überhaupt. Unter Lehrern und Schülern sind die "Yogasutren von Patañjali" die bekannteste Schrift eines "Siddha Yogi".

Diese klassischen Lehrsprüche von Patañjali bilden die **Grundlage aller Yoga-Systeme** die wir im Westen kennen. Sie sind der meist übersetzte altindische Text des Mittelalters. Sie sind damals in viele indische Sprachen und zwei nichtindische Sprachen (Javanisch und Arabisch) übersetzt worden. Ihre Spuren können bis etwa 400 n.Chr. zurückverfolgt werden. Davor und auch danach, ist dieses Wissen in der Regel (bis zum digitalen Zeitalter) nur mündlich von Lehrer zu Schüler weitergegeben worden. Vom 12. bis zum 19. Jahrhundert geriet dieser Text jedoch in Vergessenheit.

**Swami Vivekananda (1863 - 1902)** hat diesen Text von Patañjali nach seinem weltweit beachteten Auftritt am ersten **Weltparlament der Religionen von 1893** sowohl in Indien als auch in der westlichen Welt wieder als Klassiker bekannt gemacht und ihm damit einen Status verliehen, den er vorher nicht hatte.

**Erst anfangs der 1970er Jahre sind einige Publikationen über die Siddha Kultur in englischer Sprache erschienen.** Umfassendere englische Veröffentlichungen historischer und originaler Textdokumente der tamilischen Siddha Yoga Tradition gibt es aber erst ab 1990 (seit 2001 auch in Deutsch). Dies ist mit ein Grund, dass relativ wenig von diesem alten Wissen in unseren westlichen Unterrichtsformen zu finden ist. Was heute als Poesie der Siddhas zur Verfügung steht, wurde ursprünglich nicht in Schriftform überliefert, sondern in oraler Weitergabe von Generation zu Generation überliefert. – **Erst ab Mitte des 15. Jahrhunderts wurden diese Texte auf Palmbälter aufgezeichnet und später auch in gedruckter Form herausgegeben. Diese Dokumente gehören zu den ältesten Überlieferungen dieser Tradition und gehen auf eine noch viel ältere Kultur zurück von der wir wenig wissen.** – (Im 7. und 8. Kapitel zitiere ich aus diesen Quellen.)

(Verlag meines Kriya Yoga Lehrers Marshall Govindan Satchidananda - <http://www.babajiskriyayoga.net/german/shop.php>)

**Körperliche Unsterblichkeit** wird in allen traditionellen Yogaschriften unmissverständlich als **wichtige Voraussetzung für das Erreichen von Erleuchtung und Gottesvereinigung** der wahren Ziele des Yoga erklärt.

Der massgebende **Wissensverlust innerhalb der Techniken von Meditation und Yoga** liegt darin, dass heute in **Schulen von Yoga und Meditation** die **Praxis der Physischen Unsterblichkeit** nicht mehr gelehrt wird.

Die **Tradition des Kriya Yoga** mit ihren **Meisteryogis**, den **Unsterblichen Siddhas** bilden die eigentliche **Urquelle aller Religionen** auf unserem Planeten. Es lohnt sich, diese alte Kultur intensiver zu studieren.

**Siddhas sind wirkliche Seher und hochentwickelte Wesen und verwirklichte Seelen.** Diese Siddhas als **Meister des Yoga und der Meditation** waren ebenso brillante **Mediziner und Techniker** und haben lange vor unserer Zeit **Methoden und Techniken** entwickelt, **von denen wir heute noch träumen**. Auf der Suche nach dem sagenumwobenen **Atlantis** werden wir diesen Lehren und ihren Meistern wieder begegnen.

**Siddhas betonen das Einssein von Mensch und Gott.** Ein Siddha ist ein **freier Denker** und ein **Revolutionär**, der sich selbst nicht erlaubt sich, von irgend einer Religion, einem Ritual oder einer Schrift davontragen zu lassen, **er lehnt jede kultische Verehrung von Gott ab**. Ihr Gottesbild kennt keine Eigenschaften (Attributes) oder Begrenzungen und bezieht sich auf keine Religion. "Shiva" als **Gottesname, ist grammatisch und philosophisch ein unpersönliches Konzept**. Der wahre Name für Shiva ist "**Soheit**" oder "**Istheit**" und in diesem Sinne ein **Seinskonzept**.

**Yoga und Meditation erschliessen sich deshalb auch nur in der eigenen Praxis, es gilt diese Ideale zu verkörpern und zu leben, um sie zu verstehen.** – In meinem Leben hat es sich jedoch ausgezahlt, dass ich mich zuerst theoretisch und erst später philosophisch und praktisch mit den Hintergründen dieser Kultur auseinander gesetzt habe. Damit habe ich mir viele Irrwege und Umwege erspart und kann heute mit dem nötigen Wissen, ohne einem Guru anzuhängen, dieses Wissen weiter geben.

Meine beiden Lehrer **Marshall Govindan (\*1948)** und **Mantak Chia (\*1944)** vermitteln ihre Lehren auf ebenso klarer unabhängiger und systematischen Basis, ohne Gefolgschaft zu verlangen. Beides sind zeitgemäss Lehrer die versuchen die höchsten Lehren in unseren Alltag zu integrieren. [babajiskriyayoga.net/marshallgovindan](http://babajiskriyayoga.net/marshallgovindan) / [mantakchia.com](http://mantakchia.com)

Dazu ein weiteres Zitat aus dem **Hua-Hu Ching** (Laotses unbekannte Lehren) von **Brian Walker**, Aurum Verlag

**35 - " 'Intellektuelles Wissen' existiert in und aus dem Gehirn. Doch das Gehirn ist Teil unseres Körpers, der eines Tages vergeht. Diese Ansammlung von Fakten, wie gross und beeindruckend sie auch sein mag, erlischt mit dem Körper. – 'Unmittelbare Erkenntnis' aber ist eine Funktion des (unsterblichen/pt) Geistes.** Weil dein Geist dir durch den Kreislauf von Leben, Tod und Wiedergeburt folgt, kannst du deine Erkenntnisse fortlaufend weiterbilden. **Über lange Zeit geläutert wird deine Erkenntnis rein, beständig und unerschütterlich. Das ist der Beginn der Unsterblichkeit."**

Die folgende Anweisung zur mentale Ausrichtung gibt Ihnen eine Einblick in die Orientierung dieser Kultur:

**"Gib nie auf. Sei nicht faul. Versuche stets eine gut gelaunte positive Geisteshaltung zu bewahren. Unterdrücke keine Wünsche mit Gewalt. Es ist kein Nachteil, Wünsche zu befriedigen, wenn die Befriedigung sie auflöst. Befreiung ist immer hier und jetzt mit dir. Wenn du nicht an Gott glauben kannst, spielt das keine Rolle. Glaube an dich selbst, an deine eigene Existenz. Finde heraus woher du kommst."**

<https://www.amazon.com/philosophy-Tamil-Siddhas-T-Ganapathy/dp/8185636036>

**2.) Hatha-Yoga Pradipikâ** von **Swami Svâtmâramâ** im **14.Jh.** geschrieben, gilt als die **bekannteste klassische Yogaschrift** des "**Hatha Yoga**" und der "**Anweisungen für die Asanas**" nebst den Sutren von Patañjali. Es gibt **vier bekannte Grundlagentexte des Hatha Yoga**, die **Gheranda Samhita**, die **Hatha Yoga Pradipikâ**, die **Goraksha Shataka**, und die **Shiva Samhita**. Es ist nicht ganz klar, welche Schrift zuerst war, am bekanntesten ist jedenfalls die "**Hatha Yoga Pradipika**", geschrieben von Yogi Svâtmâramâ.

**Die "Hathapradipika", so der ursprüngliche Name, beschreibt die Techniken des "Hatha Yoga", die Reinigungen des physischen und des subtilen Körpers, sowie deren Auswirkungen.** Da die Hathapradipika sehr früh ins Englische übersetzt wurde und bald danach auch ins Deutsche, ist sie nach dem Yogasutra das bekannteste klassische Yogabuch, und wird aber deswegen auch in seiner Bedeutung überschätzt und oft, nicht ganz korrekt, als "Hauptwerk des Hatha Yoga" bezeichnet.

**Hermann Walter**, der dieses Werk **1893** aus dem Sanskrit ins Deutsche übersetzte, sagt in seiner Einleitung, dass sich über das Alter von Svâtmâramâs Hatha-Yoga Pradipikâ nichts Genaueres sagen lasse, ausser dass das Werk der **jüngsten Periode der Sanskritliteratur** angehört. **Die Hatha-Yoga Pradipikâ stammt folge dessen nicht aus der Tradition des Siddha Yoga.** – Doch selbst in dieser Anweisung für die Körperübungen des Hatha Yoga wird explizit und wiederholt auf die **Unsterblichkeit als Endergebnis yogischen Bemühens** hingewiesen.

### 3. Heutige Verbreitung von Yoga im Westen

Zuerst und vor allem muss beachtet werden, dass in Indien **Yoga und Ayurveda** 150 Jahre lang von der Britischen Kolonialherrschaft Englands unterdrückt wurde. Man beabsichtigte die westliche Schulmedizin und das eigene Gesundheits- und Ertüchtigungsideal in den beherrschten Ländern zu verbreiten.

Die heutige Erfolgsgeschichte von Yoga ist auf **Sri Tirumalai Krishnamacharya (1888 – 1989)**, den **indischen Yogalehrer und Ayurveda Heiler** zurückzuführen, der vom **Maharaja von Mysore**, Krishna Raja Wadiyar IV (1884 - 1940) im Jahr 1926 an seinen Hof geholt wurde um Yoga zu unterrichten, nachdem er von ihm geheilt wurde.

Seine **Schüler und Schülerinnen**, die Russin **Indra Devi (1899 - 2002)** russ. **Eugene V. Peterson**) und die beiden Inder **Bellur Krishnamachar Sundararaja (B.K.S.) Iyengar (1918 -2014)** (Iyengar Yoga), **Krishna (K.) Pattabhi Jois (1915 - 2009)** (Astanga Vinyasa Yoga), später auch **A.G. Mohan (1945\*)** haben die Botschaft der alten Yoga Kultur in die ganze Welt hinaus getragen.

Sri Tirumalai Krishnamacharya selbst hat die alten Schriften noch studiert und auch gelehrt, während seine Schüler diese Lehren nicht mehr in der gleichen Tiefe weitergeben konnten. Ein interessantes Detail zu dieser Entwicklung gibt **B.K.S. Iyengar** in einem **Interview auf YouTube** zu bedenken: "Sein Lehrer T. Krishnamacharya habe am Hof des Maharajas seine 'Yogaübungen an die kriegerische Mentalität der Königsfamilie anpassen müssen', um ernst genommen zu werden, und 'es hätte keinen Sinn gemacht, ihnen Meditation zu unterrichten', sie hätten das nicht verstehen können".

<https://www.youtube.com/watch?v=UCjEyjXw>

**Fazit: Was wir heute unter Yoga und Meditation im Westen verstehen, hat nicht mehr viel mit dem wahren Ursprung dieser Kultur zu tun.**

**Solange wir überzeugt sind, dass unser Leben einmalig, endlich und sterblich ist, macht jegliches Streben letztlich nur für diese kurze Zeit Sinn. Jedes Streben nach mehr, als der Befriedigung unserer Bedürfnisse, wäre demnach sinnlos.** – Ist das vielleicht der Grund, dass sich heute viele Menschen ernsthaft damit befassen, sich selber zu töten, bevor sie im Alter durch Krankheit oder Demenz auf natürlich Weise sterben würden.

**Das zentrale Konzept "Physische Unsterblichkeit als konkrete evolutionäre Möglichkeit" muss wieder in unser Bewusstsein rücken, wenn wir das logische Konzept dieses Wissens verstehen wollen.**

### 4. Das Geheimnis der Goldenen Blüte (der Blume der Unsterblichkeit)

Wenn ich Ihnen jetzt in einem Satz "**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**" (der Blume der Unsterblichkeit) erklären soll, an dessen Lehre und Praxis ich nun seit mehr als 30 Jahren arbeite, kann ich es auf eine **einfache Formel** reduzieren:

**"Verbinde dich mit deinem ursprünglichen allwissenden göttlichen Geist und werde unsterblich!" – pt**

**Oskar Marcel Hinze (1931 - 2008)** hat mich 1982 in Meersburg am Bodensee an einem **Seminar** über "**Meditation und Sexualität**" auf "**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**" hingewiesen und er empfahl es als "**das wichtigste Handbuch der Meditation**". Es gab in späteren Ausgaben auch einen interessanten Untertitel "**Die Kunst das menschliche Leben zu verlängern**", die meisten Hinweise und Angaben zur Meditationstechnik in dieser ersten Übersetzung von **Richard Wilhelm** sind aber noch unklar oder unverständlich aus der chinesischen Bilderschrift transkribiert.

**Carl Gustav Jung (1875 - 1961)** der berühmte Schweizer Psychiater hat dieses Buch mit seinem Vorwort als Herausgeber der **ersten Veröffentlichung 1929** auch in der englischsprachigen Welt berühmt gemacht. Er verdankte dieser Literatur sein späteres tiefes Interesse an der **Alchemie**. Unmittelbar nach der ersten Lektüre dieses Textes, brechen seine Aufzeichnungen im "**Roten Buch**" abrupt ab, einem Lebenswerk in dem er 16 Jahre lang seine eigenen Träume mit gemalten Bildern und kaligrafischen Texten verarbeitet hat.

In einer späteren handschriftlichen Notiz von 1959 erklärt er den Abbruch damit, dass ihm "Das Geheimnis der Goldenen Blüte" alles offenbart habe, was er gesucht habe, und dass es keinen Sinn mehr gemacht habe, weiter daran zu arbeiten. **C.G. Jung erkannte intuitiv die psychologische Tiefe dieser Abhandlung.**

Ich habe diesen Text ab **1982** drei Jahre lang studiert und danach ab **1986** mit **Grossmeister Mantak Chia (Healing Tao)** die Taoistischen Meditationstechniken der Goldenen Blüte und der alchemistischen Lebensverlängerung 13 Jahre lang erlernt. Nach **2009** habe ich dann das Studium der "**Goldenen Blüte**" mit der brillanten Neuübersetzung von **Thomas Cleary**,

**"The Secret of the Golden Flower"** (Erstausgabe 1991) durch **meine eigene Übersetzung ins Deutsche** weiter vertieft und mit der Zeit die Taoistische Linie dieser Tradition bis zu den alten Tamilischen Kriya Yoga Siddhis zurückverfolgen können.

Dazu muss man wissen, dass **Lao Tse** in China auch **Bogar** oder **Bo-Yang** genannt wurde. Denn er kam als **Kriya Yoga Siddha Boganathar** von Indien nach China, und hat darauf während langer Zeit in China seine Yoga- und Meditationstechniken weitergegeben. Erst später reiste er von China wieder zurück nach Indien und hinterliess das bekannte **Tao Te King**. Es gab auch in früheren Zeiten von Indien her einen regen Kulturaustausch zwischen allen anderen Ländern.

Ich halte es deshalb für völlig legitim, in meiner Anweisung zur "**Meditation der Goldenen Blüte**" die traditionellen taoistischen Meditationsmethoden mit den klassischen indischen Meditationstechniken zu kombinieren und mit dem heutigen Wissen zu ergänzen, denn dasselbe haben auch alle früheren Lehrer und Meister immer wieder gemacht.

## 5. Yoga und Meditation neu denken und verstehen

**Wenn wir, "Meditation und Yoga neu denken und verstehen" wollen, dann gilt es die Ursprünge dieser Disziplin gründlich zu verstehen, bevor wir unsere eigene westliche Methode entwickeln können.**

Was heute mehrheitlich an Kursen für Meditation und Yoga angeboten wird, spiegle ich im **Echo von drei Standpunkten**, damit ich im Anschluss den Weg aufzeigen kann, mit dem wir zur Quelle dieses Wissens zurückzufinden.

I) **Fred von Allmen** ein Schweizer Pionier der buddhistischen Meditation, Zentrumslehrer und Mitbegründer des **Meditationszentrum Beatenberg** beschreibt in seiner Biografie das, was er heute weitergebe möchte so:

"... mit ... der ... Verbreitung von Achtsamkeit und Meditation begann er ... (Fred von Allmen) ... sich dafür zu interessieren, Brücken zu schlagen, aber auch die ausgeprägten Unterschiede zu klären, zwischen der sich stark verbreitenden 'Populärmeditation' und der Meditation als Mittel zur Praxis eines echten Pfades der inneren Befreiung und der altruistischen Verbundenheit ..."

<http://www.fredvonallmen.ch>

II) **Dr. Eduard Kaeser**, ein Schweizer Physiker, Philosoph und Autor, thematisiert den **Druck zur ständigen Selbstverbesserung** als "Das Leiden unter dem Glückzwang" unter dem Obertitel "**Der Gefühlsmarkt**":

**"Die herrschende Glücksideologie zementiert trübselige Verhältnisse, statt sie zum Besseren zu verändern.** Glück ist heute ein pharmatechnologisches Produkt, ergo ein bewirtschaftbares Gut. Man sucht nicht primär nach Gründen für das Unglücklichsein, sondern nach Symptomen, die man mit neurochemischen Mitteln bekämpfen kann.

Ein solches Verständnis von Depressionen (und anderen Formen des Unglücklichseins) liegt natürlich ganz im Interesse einer mächtigen Pharmaindustrie, für die der mentale Zustand des Menschen primär eine Quelle der Profitmaximierung darstellt. **Trauern wird zum Gesundheitsrisiko** (oder zum Symptom eines gestörten Geisteszustands).

**Glück gehört zum «Humankapital».** Es ist ein Faktor der Selbstoptimierung, wie etwa auch Achtsamkeit («mindfulness»), digitale Entgiftung, kognitive Therapie, Stressreduktionstechniken. **Glück kann**, wie dies einer der Schöpfer des Begriffs des Humankapitals, der einflussreiche Ökonom Gary Becker, ausdrückte, «**augmentiert werden**». Beckers Theorie lässt sich als eine Art von ökonomischem Existenzialismus betrachten: Der Mensch ist das, was er in sich investiert.

Dabei ist das Glück zu wichtig, um dem Zufall überlassen zu werden. **Mit dem psychiatrischen und psychotherapeutischen Blick auf das Glück riskiert man eine Aufmerksamkeitsverschiebung weg vom Sozialen und Politischen** und damit weg von wichtigen äusseren Mitursachen einer inneren Krise. **Nur ja keine Kapitalismuskritik.**

Vielleicht sollte man vor dem Hintergrund der Weltbeglückung durch Forschung, Selbstoptimierungskurse und Medikamente einen Blick auf die **Pathologisierung des Unglücklichseins** werfen. **Im Unglücklichsein steckt auch der Keim der Kritik, also eines Denkanlasses.** Statt dass es als Symptom wegbehandelt wird, wäre das Unglücklichsein Anlass, nach Ursachen, Gründen, nach Verantwortlichen, ja Misserätern zu fragen. Kritik findet nicht im Gehirn statt. Sie braucht eine Kultur, eine Politik, eine Sprache, die den «Diskurs des Unglücklichseins» artikuliert: **Analyse durch Denken, nicht Paralyse durch Wohlfühlen und Liken.**

**Mit der Bewirtschaftung des Glücks absorbiert der Kapitalismus gleich auch die Kritik an sich selbst.** Wenn die herrschende Form des Kapitalismus den Bedürfnissen vieler Menschen nicht entspricht, dann muss man diese Menschen halten ändern, damit sie den Bedürfnissen dieses Kapitalismus entsprechen. Das herrschende Wirtschaftssystem kann Unglücklichsein nicht dulden. **Die Ausmerzung dieses Zustands wird deshalb zur systemerhaltenden Aufgabe.**

**Diese Eindimensionalität hat sich nunmehr zum Axiom verfestigt: Es gibt kein anderes System, keinen Ausweg – «there is no alternative».** Unablüssig beten Wirtschaftsleute und PolitikerInnen dieses alte Axiom wie einen Gegenzauber herunter, der sie vor dem schützt, was sie am meisten fürchten: dass nämlich die Menschen ihr Unglücklichsein nicht als Geistesstörung begreifen, sondern als Gestörtheit des ökonomischen und politischen Systems. **Unter dem Glücksimperativ – sei er kapitalistisch oder wie auch immer geartet – missglückt uns jedenfalls das Leben.**" (Artikel leicht gekürzt/pt)

Vollständiger Artikel: <https://www.woz.ch/1633/auf-dem-gefühlsmarkt/das-leiden-unter-dem-glückszwang>

**III) Rudi (1928 - 1973) (Albert Rudolph)** ein amerikanischer Guru, der von Indischen Gurus anerkannt wurde, bezeichnet die Tatsache, dass die meisten Schüler von ihrem Lehrer Energie beziehen, statt an sich selber zu arbeiten, in seinem gleichnamigen Buch als "**Spirituellen Kannibalismus**".

[https://en.wikipedia.org/wiki/Albert\\_Rudolph](https://en.wikipedia.org/wiki/Albert_Rudolph)

**"Spiritualität ist eine persönliche Beziehung zum Göttlichen - Dogmen sind Massenkontrolle!"** – Ich bitte Sie dringend, es den alten Yogis gleichzutun: Bleiben Sie bitte politisch aktiv, leisten Sie Ihren Beitrag zur Veränderung des herrschenden Systems der Ausbeutung, zu einer besseren und gerechteren Welt!

**Es ist unsere Aufgabe dafür zu sorgen, dass wir dauerhaft an die göttliche Energie angeschlossen sind, und diese Energie weitergeben können, ohne von anderen abhängig zu sein, oder anderen ihre Energie rauben zu müssen.**

## 6. Was braucht es, um zu tiefer Einsicht, echter Ruhe und Frieden zu finden?

**Erinnern Sie an die 10 Argumente für Unsterblichkeit Seite 1 & 2? – Lesen Sie die Antwort von Swami Krishnananda:**

**Die Frage nach der Unsterblichkeit ist die Frage nach dem Sinn unseres Lebens.** Wenn wir diese Frage beantworten, können wir unseren Beitrag zu dieser Welt leisten. Was macht es für einen Sinn, der Welt etwas Sterbliches zu geben und sich dabei einzubilden, etwas Gutes getan zu haben? Alles in der Welt trägt ein Element der Ewigkeit in sich, denn nur auf dieses Weise kann es existieren. Es ist ein Stück Ewigkeit, das sich durch uns ausdrückt und das ist der Grund dafür, dass wir das Gefühl haben, sicher und beschützt zu sein, und unendlich lange auf dieser Welt zu leben. Dieser Impuls hat sich dadurch, dass die **Ewigkeit inmitten des Irdischen** einhergeht, erhoben.

**Es gibt etwas Unsterbliches, das uns am Leben erhält, und das darauf besteht, dass wir leben sollen.** Dieser Wunsch, fortwährend am Leben zu bleiben, ist die Berührung mit der Unsterblichkeit, die in uns arbeitet, uns am Leben erhält und unserem Leben Sinn verleiht. Niemand gewinnt wirklich Freude und Glück daraus, sterblichen Dingen nachzugehen, weil uns die Sterblichkeit zu jeder Zeit treffen kann. Wenn es nur Sterblichkeit in uns gäbe, könnten wir nicht miteinander sprechen, denn damit würden wir zu jeder Sekunde die Wertlosigkeit unserer Existenz manifestieren.

**Meditation ist der einzige Weg, um Unsterblichkeit und ewige Glückseligkeit zu erreichen.** Meditation zerstört alle Ursachen der Sorgen, Not und Pein. Regelmässiges Meditieren beruhigt den Geist und öffnet die Wege des intuitiven Denkens. Meditation bewirkt Festigung des Geistes und Hinwendung zur Realität. Ohne Meditation könnte ihr das Wissen des Unvergänglichen nicht erreichen. Meditiert darum regelmäßig und erreicht Selbstverwirklichung. **Meditation ist die Kunst, das Selbst in Einklang mit Gott zu bringen.**

**Was ist unsterblich in dieser Welt?** – Wenn wir etwas dazu beitragen können, irgend etwas unsterblich zu machen, dann wäre dies eine grosse Sache. **Es sind ernsthafte Dinge in Beziehung auf die Zukunft der Menschheit, und die Zukunft der Seele des menschlichen Individuums.**

<https://www.yoga-vidya.de/yoga-buch/krishnananda/antwort-auf-deine-fragen/03-ueber-die-meditation-und-das-dienen/>

### Die Auffassung des Ewigen Lebens im Christentum:

Wenn die **Aufzeichnungen der Jahrtausende alten Yogawissenschaften** stimmen, und deshalb **die Geschichte über Jesus dahingehend ergänzt** werden muss, **dass Jesus in den unbekannten Jahren von 14 - 30 nebst anderen Ländern und Weisheitslehrern auch Indien und die Siddha Yogi-Meister** (die in der Bibel bei der Geburt von Jesus erwähnten Weisen des Morgenlandes) **besuchte, um Ihre Lehren zu studieren**, bevor er in seine Heimat zurückkehrte. – **Es wird damit verständlich, dass im Alten Testament**, trotz den Altersangaben von Noah und anderen Langlebigen aus der Zeit vor der Sintflut, **das Ewige Leben verneint wird**. Seine neue Lehre, erzeugte grossen politischen und theologischen Widerspruch!

**"Erst im Neuen Testament, in der vom 1. Konzil von Nicäa im Jahre 325 genehmigten Form der Bibel, ist das Ewige Leben wieder stark präsent, setzt jedoch den Glauben an Jesus Christus voraus."** (Und wie in dieser Zeit im griechischen Kulturraum üblich, ist **das Ewige Leben als Unsterblichkeit der Seele** beschrieben/pt)

[https://de.wikipedia.org/wiki/Ewiges\\_Leben](https://de.wikipedia.org/wiki/Ewiges_Leben)

In Anbetracht der Auferstehung ist aber aus dem geschichtlichen **Kontext des Urchristentums** (30 n. Chr., bis zur Abfassung der letzten urchristlichen Schriften um ungefähr 100 n. Chr.) davon auszugehen, dass die ersten Christen gerade aus der **Yogawissenschaft** und der **Brisanz ihrer Lehre von der "Physicalen Unsterblichkeit"**, ihre **politische Kraft** bezogen haben.

- 1) "Er war für sie nun unwiderruflich der unerwartet **von Gott zu unsterbarem neuen Leben Erweckte**.
- 2) "Die 'Auferstehung' bzw. 'Auferweckung' meint im jüdischen Kontext kein geistiges Weiterleben nach dem Tod, sondern eine 'radikale, leibhafte Neuschöpfung des Toten'."

1) [https://de.wikipedia.org/wiki/Auferstehung\\_Jesu\\_Christi](https://de.wikipedia.org/wiki/Auferstehung_Jesu_Christi) – 2) <https://de.wikipedia.org/wiki/Urchristentum>

**Erst wenn wir die Möglichkeit der Unsterblichkeit in Betracht ziehen, kann echter Friede und tiefere Einsicht gefunden werden.** Alle gegenteiligen Versuche scheitern aus den anfangs erwähnten Argumenten. Die alte Hochkultur der Siddhis hat dafür einige Methoden entwickelt die ich nun erörtern möchte.

## 7. Die Meditationsmethoden und Yogatechniken der Siddhas \*

**Siddha Yogis beherrschen die dreifache Kontrolle:**

**1. "Die Kontrolle des Atems", 2. "die Kontrolle des Samenflusses",** (bei der Yogi die Kontrolle der Menstruation), was die 'Kontrolle aller Leidenschaften' und das 'Erreichen von Wunschlosigkeit' bedeutet, sowie **3. "die Kontrolle des Geistes"**, was die 'Kontrolle der Gedanken und Gefühle' bedeutet. Ein Siddha (eine Siddhi) ist ein Mensch, der diese Kontrolle in sich selbst stabilisiert und beherrscht und seinen Gleichmut und den Sinn für Ausgeglichenheit aufrechterhalten kann.

**Unsterblichkeit, Wahrheit und Freiheit \***

**Gemäss tantrischer Tradition ist das Aufsteigen der Sexualenergie unerlässlich, damit die Kundalini ihren üblichen Sitz (auf der gewöhnlichen Ebene am Fusse der Wirbelsäule) verlässt, und sich auf dem Weg entlang dem Rückenmarkskanal (durch die feinstofflichen Kanäle, den Nadis) auf eine höhere Ebene zubewegt, um sich mit dem höchsten Zentrum (der Zirbeldrüse und dem Kronenpunkt) zu verbinden und damit den Geist zu beflügeln und zu befreien.**

**Die Tamilischen Yogis sind überzeugt, dass sich nur durch Kundalini Yoga die höchste Stufe des Bewusstseins erreichen lässt.** Die Vereinigung des körperlichen, mentalen, (zum grossen Teil unbewussten) Bewusstseins – über die kosmische Energie der Kundalini – mit dem vorgeburtlichen, ursprünglichen und allumfassenden Bewusstsein (das Bewusstsein, das über den Tod hinaus weiter existiert), ist das Hauptziel des Kundalini Yoga.

**Yoga eröffnet uns einen neuen Aspekt der Existenz - den "Bereich des Selbst" jenseits der alltäglichen Persönlichkeit und der phänomenalen Welt.** Yoga ist die "fortschreitende Zerlegung der beschränkten menschlichen Persönlichkeit" und endet in deren völligen Auflösung. **Die hauptsächliche Tendenz der Tamilischen Siddha Texte ist es, die Tantrische Tradition neu zu interpretieren, zu spiritualisieren und sie zu einer "inneren persönlichen Religion" zu gestalten.** Dasselbe sollten wir heute im Westen mit dem Verständnis und der Erforschung von Yoga und Meditation beabsichtigen.

**Siddhas verstehen die Freiheit als 'Eroberung der Unsterblichkeit'. Yoga ist die Methode, das Potenzial zu aktualisieren, das die Natur in uns angelegt hat.** Yoga hilft einem, die stillliegenden Bereiche unseres Geistes zu aktivieren. **Integrales Bewusstsein zu erlangen, ist das Ziel.** – Yoga steht für die **Rückkehr des ganzheitlichen Menschen zu seiner göttlichen Natur** und stellt ein "**erweitertes Konzept des Menschen**" zur Verfügung. – Die Tamilischen Siddhas bestehen auf dem **Wert des Tantrischen Yoga als ein Mittel für das Erreichen von vollständiger Freiheit und Unsterblichkeit.**

**Die Siddhas sind Yogis welche nach der Realisation der Höchsten Wahrheit in ihrem physischen Körper weiter leben.** Der Körper wird von ihnen als "bestes Mittel zur Verwirklichung der Wahrheit" behandelt. Siddhas beherrschen die Kunst, ihren Körper durch Lichtstrahlen, Klangwellen, und Medizin zu erhalten, die "Kunst einen perfekten Körper zu erschaffen". **Ein Siddha ist ein todloses Wesen**, ein nirvanisiertes menschliches Wesen, **das vollständige Freiheit erreicht hat**, ein Zustand, in dem sich Sorgen, Leiden, und Todesangst auflösen, **ein Zustand von vollkommenem Frieden, vollkommenem Wissen und unendlicher Freiheit.** Als perfekter Yogi hat er die Zeit transzendierte, die drei hauptsächlichen Typen der Zeitbestandteile von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, **er lebt in ewigen Gegenwart was höchste Seligkeit bedeutet.**

**Der Kern des Yoga ist dessen Praxis. Die Siddhas betonen die Notwendigkeit für jedes Individuum, seine eigenen psychischen Kräfte durch Yoga und Konzentration (Meditation) zu entwickeln.** Sie verwandeln das innere Leben des Menschen zu einem Laboratorium, um wirkliche Freiheit, die Befreiung von Zeit und Geschichte zu erlangen. **Persönliche Erfahrung bedeutet den Siddhas alles, denn keine Idee ist verständlich ohne die Unterstützung durch persönlichen Erfahrung.** In diesem Sinne ist die Methode der Siddhas "**Transformation**" und nicht blass "graue Theorie". In der Siddha Tradition werden die Dinge nicht unterrichtet sondern "gepackt".

**Befreiung ist nichts anderes als "Kenntnis des Selbst".** – Yoga (die Freude der Kontemplation) hält die Freude an der Selbstentdeckung aufrecht. Ohne die **Freude der Selbsterfahrung** ist die Suche nach Befreiung nicht vollständig. Die wirkliche Tragödie der menschlichen Situation ist, dass der Mensch nicht weiss, wer er in Wirklichkeit ist. **Alles Wissen das nicht zur Selbsterkenntnis führt ist falsches Wissen oder Pseudowissen.**

### Tantra - Kundalini Yoga \*

**Tantra ist ein sehr komplexes gesamtindisches Phänomen, eine grossartige Bewegung zur Anhebung der menschlichen Existenz. Tantra ist eine 'kosmische Religion'**, wie Mircea Eliade sie nannte. Essentiell ist Tantra ein System der Yoga Praxis in der das alltägliche Leben zum Prinzip der spirituellen Praxis wird. Es ist von allen grossen Religionen Indiens übernommen worden, und ebenso von Andersgläubigen.

**Das gemeinsame ultimative Ziel der Schulen des Tantra ist die Erlangung eines geheimnisvollen unaussprechlichen transzendenten Zustandes der Glückseligkeit. – Glückseligkeit ist die Natur des Absoluten.**

**Tantra Yoga ist grundsätzlich "Kundalini Yoga" – Tantra steht für Intensivierung der Kognitiven Potentialität in jedem Menschen und dessen Befreiung von allen irrelevanten Dingen.**

Die **Menschheit** wird von Tantra in **drei Kategorien** klassifiziert, **göttlich, heldenhaft und triebhaft**:

- **Göttliche Menschen sind verwirkliche Seelen** welche ihre getrennte Entität vergessen und sich mit dem Göttlichen vereinen.
- **Heldenhafte Menschen** lernen Gelassenheit und Selbstkontrolle inmitten der Objekte der Begierden aufrecht zu erhalten, indem sie Yogaübungen und Meditationsmethoden praktizieren.
- **Menschen bei denen das Triebhafte dominiert** müssen alle Objekte der Begierde meiden und werden deshalb angewiesen, rituelle Formen der Anbetung und der Meditation auszuführen.

**Es gibt mehrere Missverständnisse bezüglich Tantra, von denen die allgemeine Reduzierung dieser alles umfassenden Philosophie auf eine "Sexyogapraxis" das grösste Beispiel darstellt.** Dass wenige von uns der Kontrolle des Samenflusses oder der Kontrolle der Menstruation fähig sind, soll hier als Hinweis auf die aussergewöhnlich hohen Ansprüche genügen, die ein echter "Tantrika" (Tantriker die Tantra üben) an sich selber stellt. Tantra ist allumfassend offen für alle Menschen. **Tantra hat aber bestimmte charakteristische Eigenschaften.**

**Die Wichtigkeit des Körpers als Wohnsitz der Wahrheit und als bestes Medium für die Verwirklichung ist die grosse Verschiedenheit, die Tantra von allen anderen Arten spiritueller Disziplinen unterscheidet.** Siddhas suchen Befreiung in einem **transmaterialisierten Körper**, den sie **Siddha dēha** nennen. Diese körperliche Befreiung wird von den Tamilischen Siddhas ausdrücklich betont. In ihrer Tradition wird der menschliche Körper als Boot für den Ozean des Lebens verstanden. **Die Erlangung von Glückseligkeit wird im Tantrischen Yoga mit dem Erreichen der körperlichen Unsterblichkeit gleichgesetzt.**

**Die mikrokosmischen-makrokosmischen Parallelen** sind eine weitere wichtige tantrische Eigenschaft. **Gemäss Tantra hat das Individuum das Potential sich zu verwirklichen und sich dem kosmischen Bewusstsein gleichzustellen** (oder dem was Huxley den '**weiten Geist**' nannte). Diese Realität zu erfassen und dieses Wissen zu verwirklichen ist das Ziel aller tantrischen Praktiken. **Die Grundlagen der tantrischen Praktiken** sind **Spirituelle Führung (Guru), Einweihung (Initiation), Reinigung des Körpers (Purifikation), Reinigung des Geistes, und Erweckung der Kundalini (Yoga)**.

**Der Aufstieg der sexuellen Energie zur Erweckung der Kundalini hat eine Vormachtstellung in der Tantra Tradition.** Wenn diese Kraft ihren gewöhnlichen Ruheplatz in der Beckenregion verlässt und sich zu höheren Ebenen bewegt und sich in sublimierte Energie verwandelt, erweckt sie die Kundalini.

**Die sexuelle Vereinigung von Mann und Frau ist von Gefahren begleitet**, weil sie üblicherweise mit einer Energieentladung von Mann und Frau endet, bei welcher der Mann mit der Ejakulation den grösseren Verlust von Vitalenergie und Spiritualität erlebt als die Frau, bei ihr entsteht der vergleichbare Verlust nur bei der Menstruation (Regelblutung).

**Zwei Methoden** werden angewendet, um diese Risiken auszulöschen, **vollständige Enthaltsamkeit** und die **Methode des "Nichtüberlaufens"**, des **"Nichtverschüttens"** die die Eingeweihten verwenden, um die übernatürlichen Kräfte "**Siddhis**" durch die latenten Potenzen des nicht verausgabten Samens oder Eies zu erlangen. Diese Methode beinhaltet das "**Anhalten der Ejakulation oder Ovulation**" und wird als "**Unbeweglichkeit von Samen bzw. Ei und Atem**" bezeichnet, sie besteht aus speziellen Techniken der **Muskelkontraktion** und des **Atems**. – **Die ultimative Vereinigung mit dem Göttlichen wird erst möglich, wenn die sexuelle Energie** (von Samen und Ei) **sublimiert ist, und das höchste Energiezentrum** (das Chakra "Sahasrara", die Zirbeldrüse) **erreicht**. Bei Frauen stoppt dieselbe Technik den Menstruations- und Ovarialzyklus.

**Der Schlussstein des Tantra sind die Prinzipien von Polarität und Einheit.** Diese Dualität als **Yin** und **Yang**, als **Frau** und **Mann**, ist in jedem Menschen vereinigt und vermischt. **Der wahre Mensch ist beides.**

Die Integration der Dualität, "**conunctis oppositorum**", das Sein, in dem die gegensätzlichen Energien vereinigt sind, "**mysterium coniunctionis**", das Geheimnis der Gegensatzvereinigung befreit einem von den gefährlichen Einseitigkeiten.

**C.G. Jung** beschreibt das kompensatorische weibliche Element im Manne mit **Anima** und das entsprechende Element in der Frau als **Animus**. Im Taoismus werden die **Yin-Yang** Elemente im **Tao** integriert. Dieses Tantra Prinzip bedeutet im Grunde, dass 'Materie den Geist als Samen' und 'Geist den Samen der Materie' enthält. **Shri Aurobindo** entwickelte diese Philosophie von **Materie im Geist** und **Geist in der Materie** in seinem **Integralen Yoga** und in seiner Doktrin von **Involution** und **Evolution**.

**Kundalini Yoga ist die Brücke zwischen Himmel und Erde.** Yoga bedeutet die Entdeckung der Natur als Erleuchtung durch das Heilige. **Der menschliche Körper ist der Wohnsitz Gottes. Der menschliche Körper ist der Wohnsitz der Wahrheit** und das beste Medium zur Verwirklichung dieser Wahrheit, er ist auch das Fahrzeug mit dem die schlafende psychische Energie Kundalini erweckt werden kann um sich letztendlich mit dem kosmischen Bewusstsein zu vereinigen.

**Tantra hat das Ziel alle Formen von Dualität durch die völlige Vereinigung der Gegensätze in einer Einheit im Körper des Yogis zu transzendentieren. – Das Individuum und das Universelle Wesen sind eins.**

### Unsterblichkeit \*\*

#### "Der Leuchtende Kristallkörper" und "Das Blut der Götter (Kaaya Siddhi)" \*\*

"Die Prima Materia (Ambrosia) kann das Hohe Alter eines Menschen vernichten und ihm eine neue Jugend verleihen. Sie reinigt den ganzen Körper & reinigt ihn von all seinem Unrat durch die Entwicklung frischer junger Energien. Es kann die Verunreinigungen des Menschen entfernen - Bis hinunter zum Nagel und der Haut - und ihm zu neuem Wachstum verhelfen. So erneuert sie den alten Körper." – Paracelsus

**Man kann erst ein Siddha oder eine Siddhi werden, nachdem man die körperliche Unsterblichkeit erreicht hat, "Kaaya Siddhi" den leuchtenden Kristallkörper der das "Blut der Götter" besitzt.**

**Der Begriff der körperlichen Unsterblichkeit bezieht sich auf den todlosen physischen Zustand.** – Dieser Zustand wird erreicht durch die Veränderung des natürlichen physischen Stoffes mittels einer geheimen Wissenschaft, die im alten tamilischen Land vorherrschte und sich in späteren Jahren anderswo verbreitete. **Es ist ein episch orientierter Glaube, dass die körperliche Unsterblichkeit eng mit der spirituellen Entwicklung verbunden ist.** Spätere Zeiten erklärten dies als eine spirituelle Errungenschaft die durch unerschütterliche religiöse Praxis erreicht wird. Daher wurde physische Unsterblichkeit ausnahmslos als eine spirituelle Errungenschaft der Heiligen Siddhas der tamilischen Kultur angesehen.

Aber die Siddhas waren sehr klar in ihrer Behauptung, dass **Unsterblichkeit doppelte Natur** besitzt:

**Athma Siddhi** (spirituelle Unsterblichkeit) und **Kaaya Siddhi** (physische Unsterblichkeit). – **In Athma Siddhi bewahren sie ihre Seele** (mit innenwohnendem Geist), **in Kaaya Siddhi bewahren sie Körper und Seele**. – Die Siddhas definieren **spirituelle Unsterblichkeit** und **körperliche Unsterblichkeit** als **zwei verschiedene Errungenschaften**, die erstere, erreicht durch asketisches Leben und Praxis des Ashtanga (Vinyasa) Yoga, während die spätere nur durch einen geheimen wissenschaftlichen Prozess erreicht werden kann. – Die ersten sind **Yogis**, während die zweiten als **Siddha** bekannt sind. **Yogis** betrachteten ihren **Körper als einen 'Sack der Sünde'**, der nur für das weltliche Leben geeignet ist, und verwerfen ihn. – **Siddhis** betrachten aber ihren **Körper als 'Mittel'**, um erhabene geistige Höhen zu erlangen, und **ihren Körper mit wissenschaftlichen Mitteln zu verewigen**.

Der Zustand des Geistes, der **Wiedergeburt** in einem neuen Körper durch Wiedergeburt oder anderweitig erhält, wird allgemein als **Reinkarnation** betrachtet. – **Aber Siddhas reinkarnierten ihren Geist während ihres diesseitigen Lebens mit der Seele in ihrem eigenen Körper durch die Beseitigung der weltlichen Substanzen in ihm.** – Dies mag oberflächlich ähnlich scheinen wie die 'Mumifizierung der Leiche', was die Entfernung der inneren Organe, Einbalsamierung, Komprimierung in einem Metallbehälter und Konservierung durch den unterirdischen Prozess der Dehydrierung in den Pyramiden beinhaltet. Die Chinesen taten dies durch Eintauchen der Leiche in eine konservierende Flüssigkeit.

**Die Vereinigung des verkörperten Geistes mit dem höchsten allumfassenden Geist, ist jedoch das Ziel jeden Yogas.** – Das Ziel des Yoga ist es reines Bewusstsein, genannt "**samenloses Bewusstsein**" zu erlangen. – Yoga bedeutet Einssein, Vereinigung mit dem Göttlichen. – "Keine Krankheit, keinen Alterungsprozess, keinen Tod kennt, wer einen Körper ("Kaaya Siddhi"/pt) durch das Feuer des Yoga erlangt hat." – **Die Einheit allen Seins ist das umfassende Ziel des Yoga.**

**"Den Körper für immer mit innenwohnendem Leben zu erhalten", ist eine einzigartige Leistung der Geheimen Wissenschaft der Siddhas.** Sie bewahren Seele und Geist in ihren eigenen Körpern die sie mit ihrer Praxis verjüngen während sie in der materiellen Welt leben. Die Siddhas haben eine Technik, um ihren Körper zu bewahren, genau wie die Behandlung des Traubensaftes, um ihn für Hunderte von Jahren zu bewahren.

**Ein Siddha ist ein "todloses Wesen", ein spiritualisierter Mensch, der völlige Freiheit und ein Stadium frei von Sorgen, Leid und Furcht vor dem Tod erlangt hat, ein Stadium perfekten Friedens, perfekten Wissens und unendlicher Freiheit.** Siddhas haben die letzte Stufe der Freiheit erreicht. Sie behandeln ihren Körper als Medium für dieser Verwirklichung. **Siddhas verstehen Befreiung als die Verwirklichung von physischer Unsterblichkeit.** Siddhas sind Yogis die nach der Verwirklichung der letzten Wahrheit in ihrem Körper weiterleben. **Siddha heissen diejenigen, die Gott erfahren.**

**Es gibt viele, die argumentieren werden, dass niemals jemand dem Tod entkommen kann. Für sie ist der Zustand der Siddhas deshalb auch eine Art Tod.** Für die, die glauben, dass der menschliche Körper bestimmt ist für ein Leben, das geregelt wird von den Gesetzen der Gesellschaft wie Kaste, Glaube und Leichtgläubigkeit, sind Siddhas tot. (Siddhas nennen es 'Göttlichen Tod' oder 'Tod, ohne tatsächlich zu sterben'.) – **Das Ziel des Yoga ist aber die Transformation des Körpers in eine unsterbliche Essenz.** (Das sollten wir akzeptieren, um Yoga und Meditation von seinem Ursprung her zu begreifen/pt)

**Das stellt uns die Frage nach dem, was nach dem Tod lebt, ohne zu sterben.** Nun, für eine Antwort darauf, sollten wir zuerst wissen, was der Tod ist. Tod ist lediglich allseitige Inaktivität zu erreichen durch den Verlust der Lebenskraft, die Seele (mit Geist), die uns hilft, auf der weltlichen Bühne zu handeln. **Während dieses Todes, ist oft, der Verlust der Seele (und des Geistes innerhalb der Seele) der einzige fehlende Faktor, alle anderen Faktoren bleiben intakt.**

Aber der "**Tod, ohne zu sterben**", ein Zustand der durch "**Siddhis**" (besondere Fähigkeiten/to) erreicht wird, **ist der Verlust der Substanzen, die auf die Erde bezogen sind, mit Ausnahme der Form ihres Äusseren.** Dies ist der ungewöhnliche, unglaubliche unvorstellbare Status, den die Tamilischen Siddhas und ihre Anhänger weltweit genossen haben. Sie erreichten dies durch die **Reinigung des Geistes**, das **Verständnis der Natur und des Umfangs des Kosmos** und schliesslich der **Einnahme von Ambrosia**, ein unglaubliches Medikament, das die Krankheit des Todes heilen kann, wie sie sagen.

**Substanzen der verderblichen Natur werden durch Substanzen der kosmischen Natur ersetzt und vervollständigen die Umwandlung, die als 'Kaya-Siddhi' bekannt ist, das 'Erlangen eines eigenen Körpers für immer'.**

\* The Philosophy of the Tamil Siddhas - T.N. Ganapathy

<https://www.amazon.com/philosophy-Tamil-Siddhas-T-Ganapathy/dp/8185636036>

\*\* History of Medical and Spiritual Sciences of Siddhas of Tamil Nadu - P Karthigayan (7. Kapitel)

<https://notionpress.com/author/28574>

## 8. Mystische Fähigkeiten der Siddhas – Samadhi

**Die mystische Erfahrung die dem mit Erreichen von "Siddhi" (der Vereinigung mit Gott auch "Samadhi" genannt) erlebt wird, muss eindeutig von Okkultismus, Magie, Wunder und Alchemie unterschieden werden.** "Siddhi" ist eine "Fähigkeit auf der psychischen Ebene". Im Tamilischen Lexikon bedeutet "cittu" Geist, Idee, Seele, Errungenschaft, Erfüllung, "Erfolg im Einssein mit Gott", "Verwirklichung, letztendliche Befreiung". Siddhi kann auch **Mystik** bedeuten. Siddhi ist **Kraft** (und **Macht**), eine (**über**)natürliche, aussergewöhnliche Fähigkeit, die ein "Nicht-Siddha" nicht besitzt.

**Die Erfahrung von Samadhi, läuft parallel zur Entwicklung besonderer übernatürlicher Kräfte (Siddhis) und hat nichts mit Wundern, Magie, Alchemie oder Okkultismus zu tun.** Siddhi bedeutet Erfolg in der Verwirklichung der Vereinigung mit Gott und hat mit Vollendung und Vervollkommnung zu tun. Wenn der Geist auf eine einzige Idee konzentriert ist und ihm nicht erlaubt ist auf zahllosen Wegen wegzwandern, ist er fähig, grosse Stärke zu entwickeln, was man **Siddhi** oder Perfektion nennt. Im Zen nennt sich die gleiche Erfahrung "**Satori**" was mit "Erleuchtung" übersetzt werden kann und als eine der fünf Typen von Siddhis klassifiziert wird. **Siddha Yogis prüfen ihren Verwirklichungsstand mit der Transmutation von materiellen Elementen durch ihren Geist.** –

Diese Fähigkeiten als okkulte Fantasien abzutun beruht auf modernen Vorurteilen. Als **Manu** (einer der Jahrtausende alten Vorväter/to) **erklärte, dass Bäume und Pflanzen bewusste Wesen seien, die Freude und Schmerz empfinden, glaubte ihm niemand**, bis mit den Entdeckungen des indischen Naturwissenschaftlers **Jagadish Chandra Bose** (beschrieben in "**Das Geheime Leben der Pflanzen**" von Christopher Bird und Peter Tompkins) dies wissenschaftlich bewiesen wurde.

**Siddhis als übernatürliche Kräfte offenbaren die "Qualität der mystischen Erfahrung" der Siddha Yogis.** Sie sind das Produkt der natürlichen Entfaltung des Bewusstseins in seiner Evolution zur Vollendung. Sie sind die integralen Elemente der Yoga-Praxis und gehören zur Lebensweise der Siddha Yogis. Ein echter Guru transformiert die Schwäche eines Jüngers (Siddhis zu zeigen) hin zu einer Quelle der Stärke, mit der er die Wirren des Lebens "Samsara" überwinden und zum vollen Besitz der Letzten Realität gelangen kann. – Was untersagt ist, ist nicht das Erlangen solcher Kräfte, sondern deren Demonstration vor Unwissenden Laien.

**Im "Theravam" (den Tamilische Veden) bedeutet Siddhi, die erfolgreiche Gottverwirklichung zu erreichen.** Der Gottverwirklichte Mensch ist das Indische Ideal der Vollkommenheit. Diese mystische Erfahrung, der **Status der Befreiung "mukti"** wird von den Tamilischen Siddhas in vier Stufen definiert:

1. **sālokya** In der Welt Gottes leben, das Bewohnen der gleichen Himmelssphäre
2. **sāmīpya** Närer bei Gott sein, in seiner Nachbarschaft
3. **sārūpya** Gottesform annehmen, Gott ähnlich zu sein
4. **sāyujya** Mit Gott eins sein, Gottesgemeinschaft, Vereinigung mit Gott

(Siddhas sind diejenigen, welche die 4. Stufe von Samadhi erreicht haben)

**Ein Siddha ist ein Mensch, der den vollkommenen Zustand der spirituellen Erleuchtung oder der mystischen Selbstverwirklichung, die oberste Stufe von Samadhi erreicht hat.** Er ist ein Vollendet, ein Gottverwirklichtes Wesen, das zum Wohle der Menschheit und aller Lebewesen in dieser materiellen Welt lebt.

**Selbsterkenntnis bedeutet, zu erkennen dass wir und Gott eins sind.** Das Ziel ist das Einssein mit Gott, die Vereinigung unseres körperlichen Bewusstseins mit dem Höchsten Bewusstsein, das ist das ultimative Ziel des Yoga, und damit erlangen wir Glückseligkeit. **Die wirkliche Tragödie des Menschen ist, dass er nicht weiß wer er ist! – Siddha Yoga und Meditation als Königsdisziplin des Yoga helfen uns das Einssein mit Gott zu leben und in der materiellen Welt zu verwirklichen.**

**"Perfekte Meditation führt zur Unsterblichkeit." \***

**"In Samadhi wird Gottverwirklichung erreicht. Kundalini Yoga macht den Körper zum Gottestempel. Samadhi Yoga führt zur Unsterblichkeit.** Auf dem Weg der Kundalini, werden wir eins mit dem Schöpfer der alles erschaffen hat, wir werden eins mit dem Unerschaffenen."

**"Es ist von grösster Wichtigkeit den Körper zu bewahren.** Das Licht der Wahrheit kann nicht erreicht werden wenn der physische Körper sich auflöst, denn damit löst sich auch die Lebenskraft 'Prana' auf. **Yoga führt zum unvergänglichen Körper** (auf einer feineren Ebene/pt). **Hatha Yoga konzentriert sich auf die Beherrschung des physischen Körpers damit der feinstoffliche Körper gestaltet werden kann.**"

**"Gott ist jenseits aller formalen Glaubensformen und Religionen.** Gott ist zugleich nah und fern. Gott ist im Innersten unseres spirituellen Herzens zu Hause. **Wir erreichen ihn nur, wenn wir den Weg der 'Erweckung unserer göttlichen Kundalinikraft' gehen, dem 'Blütenwein', der durch unsere sechs Chakras zum 'Sahasrara' dem siebten Chakra zirkuliert.** Dazu gehört auch die 'Bewahrung der Sexualenergie' für die Yogapraxis um das 'Kundalinifeuer' anzufachen und 'Ambrosia' den 'göttlichen Nektar' zu trinken."

**"Durch Kontrolle und Sublimation unserer Sinne werden wir unsterblich.** Die Kontrolle der Gedanken ist der Schlüssel zu Sinneskontrolle. Kontrolliere deine Gedanken und mache sie zu einem Tempel. Kontrolliere deine Sinne und ertrage deine Schwierigkeiten mit Sanfttheit. Gott kann nur durch Hingabe erreicht werden. **Verzweifle nicht! Verehrung Gottes bringt unsterbliches Leben.**"

**"Es gibt nichts aufzugeben, aber sublimiere deine Gedanken zum Göttlichen."**

\* Der ganz Text unter dem Titel "Perfekte Meditation..." besteht vollständig aus Zitaten aus dem "Tirumantiram" geschrieben von Siddha Yogi Tirumular, Verse 612, 626, 628, 719, 724, 728, 1533, 1534, 1543, 1552, 1561, 1949, 1950, 2032, 2036, 2039, 2040, 2043  
<http://www.himalayanacademy.com/view/tirumantiram>

## 9. Zen und das Dilemma der Meditation

**Nirgendwo wird der Zwiespalt unseres menschlichen Seins schöner in kurze Sätze gebracht, als in den japanischen Kurzgedichten, den "Haiku" des Zen.** In dieser Sprachform ausgedrückt ist unser Streben nach Erleuchtung und Gottverbundenheit ein "Unsinn", da beides unserer "wahren Natur" entspricht.

**Die Frage ist dennoch berechtigt: Wie kommen wir dorthin?** Zen sagt indem wir uns dessen bewusst werden, dass wir es bereits haben, und aufhören, danach zu streben. Die gleiche Tradition spricht aber auch von der "beharrlichen Anstrengung des steten Bemühens um Erkenntnis", die es braucht, um diesen Punkt zu erreichen.

**Der Zwiespalt menschlichen Seins besteht entsteht aus der völligen Wahlfreiheit** (alles Tun und Lassen zu können was ihm nützt oder schadet) **und der eigentlichen Bestimmung menschlichen Seins, das höhere Ziel der Gottverbundenheit,** (die ebenfalls in der freien Wahl eingeschlossene Möglichkeit, sich der göttlichen Ordnung zu unterwerfen, und insofern die völlige Wahlfreiheit zugunsten der Erfüllung seiner tiefsten seelischen Bedürfnisse zu begrenzen)

**Dieses Dilemma zeigt sich auch in der Meditation:** Einerseits weiss ein Teil unserer Psyche intuitiv von der Möglichkeit dass mit regelmässiger Praxis der Meditation sich neue geistige Räume erschliessen lassen, und dennoch sehnt sich die emotionalere Seite nach einer anstrengungslosen Form von 'Soforterleuchtung' oder mit psychedelischen Stoffen herbeigeführter Illumination. **Eine erfolgreiche Praxis bringt beide Tendenzen durch diszipliniertes Üben in ein aufbauendes Gleichgewicht.**

## 10. Die Gottesfrage

**Das Zufallsprinzip zur generellen Ursache des Lebens zu erklären, entbehrt jeder wissenschaftlichen Seriosität.** Auf der Basis von moderner Physik und Mathematik kann die Möglichkeit ausgeschlossen werden, dass genügend häufig Zufälle mit absoluter Präzision stattfinden, um innert absehbarer Zeit komplexes Leben entstehen zu lassen. Eine solche Häufung präziser "Zufälle" sollte nicht mehr als Zufall bezeichnet werden.

Der **Systemtheoretiker Dr. Ervin Laszlo** zitiert in seinem Buch **Holos, die Welt der neuen Wissenschaften**:

"Der Kosmologe und mathematische Physiker Fred Hoyle hat darauf hingewiesen, dass der Mensch durch Zufall, Mutation und natürliche Selektion entstand (so wie man sich das heute noch vorstellt) ungefähr so gross ist, wie wenn durch einen Orkan, der über einen Schrottplatz fegt, zufällig der Zusammenbau eines flugfähigen Flugzeuges bewirkt würde."

<https://books.google.ch/books?isbn=3844812822> Seite 110

Und in **Das fünfte Feld - Materie, Geist und Leben** (Lübbe, 2000) schreibt Ervin Laszlo:

"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 (für den zeitlichen Ablauf dieser präzisen Zufälle) so schätzt der Physiker Paul Davies, die unvorstellbar lange Zeit von mathematisch ausgedrückt: 10 hoch 10 multipliziert mit 10 hoch 80 Jahren, eine Zahl mit 80 Nullen, – unvorstellbar viel länger als das jetzige Alter des Universums." (<http://www.geoastro.de/astro/kosmos/>).

"Glückliche Zufälle dieser Größenordnung überschreiten definitiv die Glaubwürdigkeit." – Ervin Laszlo  
[http://bookstore.yogananda-srf.org/wp-content/uploads/pdf/TYOJ\\_G.pdf](http://bookstore.yogananda-srf.org/wp-content/uploads/pdf/TYOJ_G.pdf) Seite 5

**Es muss eine höhere Ordnung mit Absicht darauf hin gewirkt haben, unsere wunderbare Welt zu erschaffen.**  
 Damit scheint mir die Gottesfrage selbst für Atheisten obsolet geworden zu sein.  
 Namen spielen dabei aus meiner Sicht keine wesentliche Rolle. – pt

**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. Doch weil unsere Schöpfung, als perfektes Universum geschaffen wurde, ist auch die Trennung ein integrierter Bestandteil des Ganzen.

**Mit jeder Trennung entfernen wir uns vom Göttlichen und nähren die Angst.**  
**Mit jeder Verbindung beziehen wir uns zurück auf das Göttliche und nähren die Liebe.** – pt

**"Die Suche nach Gott ist der einzige Sinn und Zweck unseres Daseins."**

Swami Kriyananda - eigentlich James Donald Walters, direkter Schüler des Yogi Paramahansa Yogananda auf YouTube: <https://youtu.be/GpOwNbj2NG8>

## Schlusswort und Fazit

**Physische Unsterblichkeit ist der ultimative Gottesbeweis**

**Unsterblichkeit im Diesseits und Jenseits, sollte uns dazu führen, Gutes zu tun und die Schönheit und Kostbarkeit des Daseins zu schätzen. Unsere Handlungen sind unser einziges Erbe und der Boden auf dem wir stehen.**

Im Anschluss möchte ich Ihnen meine "**Meditation der Goldenen Blüte**" erklären und Ihnen mit dieser Methode die Mittel in die Hand geben, ohne Hindernisse auf diesem Weg zum höheren Bewusstseins voranzugehen.

Lesen Sie dazu meine **Meditationsanweisung** auf meiner Webseite [meditation.ch](http://meditation.ch)

**Ich wünsche Ihnen eine erleuchtende Meditation**

**Peter Todesco**

---

### **Schule der Meditation**

Tannenzaunstrasse 5  
Postfach (PO Box) 218  
8610 Uster 1  
Schweiz/Suisse/Switzerland

+41 79 765 61 11

[petertodesco.ch](http://petertodesco.ch)

[meditation.ch](http://meditation.ch)

[unsterblichkeit.ch](http://unsterblichkeit.ch)

**Dieser Text wurde zuerst veröffentlicht am 30. November 2016 auf LinkedIn:**

<https://www.linkedin.com/pulse/ein-neues-verstaendnis-von-yoga-und-meditation-peter-todesco/>