

MEDITATION – THE CULTIVATION OF INNER SILENCE

The Paradigm of Infinity – Transformation of Body and Mind

Yoga – The Path to the Highest Goal

The Secret of the Golden Flower - Explanation of the Practice

A Manual for a Spiritual Path in the 21st Century

Peter Todesco

<https://www.bod.ch> (pending)

Ongoing Work:

Version 30.05.2023

Acknowledgement

My path stands on the shoulders of all the earlier mystics and thinkers who have helped me to find my own thoughts and methods of coming close to what is called the *spark of the gods*, or the indwelling *Buddha* or *Christ*. I hereby ask all those whom I quote for their understanding that I sometimes only use their words and thoughts in memory or shortened for better understanding, and in a few exceptions also without references because they cannot be found. I owe everything to these pioneers and luminous figures who preceded me.

And I can assure my readers that I feel a deep gratitude and great respect towards all gurus, saints and mystics who transmitted these wonderful helps on the spiritual path long before our time, as teachings or writings, or had them passed on or written down by their disciples and successors.

Basic Note:

The author of this paper expressly rejects any ideological, religious, political or otherwise dogmatic categorisation. He considers himself to be a free spirit who is solely committed to truth, transparency and peace in all areas of life.

On the question of gender, his deeply felt respect for all of creation and respect for the individuality of each being ensures the appreciation of both genders as well as all intermediate forms, which is why this text does not refer to both gender forms (of which there are genetically only two) or variations of them in every sentence. The countless variations of physical psychological and sensual relationships and ways of life are the free right of every being and should not have to be regulated by the state or by law. There are also no good reasons to moralise the same on religious or political basis, although deep wisdom regarding the handling of sexual forces is hidden in spiritual and religious teachings.

For reasons of aesthetics and fluidity of reading, the author also avoids the continuous consistent mention of both genders in the text, whether masculine or feminine form of address, all genders should always feel addressed. *Discrimination has no place in this text.*

*The reality named in this text as "God" or "Divine" is understood by the author in the term of "TAO" (*Dao*) and its translation by the Swiss Sinologist Jean François Billeter as "*Das Wirken in den Dingen*" (*the effect of things*), from his own experience as its most accurate explanation. From his point of view, true Taoism is neither ideology nor religion but a science of being (*eine Wissenschaft des Seins*), which has also integrated the *Yoga Sciences from India* into their own knowledge through cultural exchange.*

This book is an "Essay", an attempt to show the true possibilities of our mental and physical existence, based on the foundations of the classical texts on Yoga and Meditation (taking into account the still unexplored possibilities of our mind in the West). Simultaneously, the author wants to bring increased attention to the topic of "Immortality", which is mentioned again and again in these texts. Parallel to this, the associated effects on the topics of society, politics, economy and culture are to be taken into account, with the greatest possible objectivity and verifiability.

*In short, this "Light on the Yoga Sciences" is about pointing out its early history and, as far as possible, its textual foundations of this secret knowledge, most of which are still in translation, and to make these teachings of the *Yoga Sciences* accessible to today's understanding. The worldwide spread of yoga and meditation, which goes back deep into human history, will help us to develop a new understanding of the advanced civilisations of India, Egypt, China and America, even if only few documents are available.*

Medical and Legal Advice regarding the Methods and Techniques:

The author of this treatise expressly warns against any use of the techniques and methods described as a substitute for medical, psychotherapeutic or psychiatric care for serious health and psychological problems. The author advocates the conventional medical sciences and any form of scientific methods and methods of investigation as a complement to and in cooperation with the natural healing methods, which are to be understood as complementary rather than alternative. Both approaches have brought great blessings to mankind and both sides, wrongly applied, can cause great suffering. Therefore, the author and the publisher disclaim any liability for the application of the methods described in this treatise that is not supervised by competent professionals.

Peter Todesco

P.O.Box 218

8610 Uster 1

meditation.ch / immortality.ch

<https://www.bod.ch> (pending)

Meditation – The Cultivation of Inner Silence

The Paradigm of Infinity – Transformation of Body and Mind

Yoga – The Path to the Highest Goal

The Secret of the Golden Flower - Explanation of the Practice

Behind the universe and its phenomena, behind everything we call creation, there is a single unified primordial principle at work as the creative force of spirit and matter;

The Yogic culture of India has called it "Kundalini Shakti" (The Cosmic Serpent), the Taoist culture of China called it "Tao/Dao" (The Working in Things**), (Snakes as Dragons***).*

(*Jeremy Narby "Cosmic Serpent" / "Intelligence in Nature")

(**Jean François Billeter "Das Wirken in den Dingen")

(***Gerhardt Staufenbiel "Heilige Schlangen")

THE FIRST FOREWORD

In an essay I wrote in November 2016, I approached an understanding of the human body and the human mind that has only fully opened up and affirmed itself to me on a new level of understanding in the course of the Year 2020. The geostrategic backstory of the 20th century, its two world wars and the earlier global territorial wars, and the study of Sumerian historiography through publications that examine this so-called myth for its connection to real events on our earth, strengthened my view:

"The evolution of our bodies has ended longtime ago, (as Sadhguru mentions 15'000 Years ago)*, since then we only can evolve spiritually into higher stages of consciousness." – [*\(https://www.youtube.com/watch?v=5o3oFKlnzg\)](https://www.youtube.com/watch?v=5o3oFKlnzg)

But first please read the short introduction to the 2016 essay:

A New Understanding of Yoga and Meditation

Yoga of the Siddhas, Yoga of the Perfected – Legacy of a Universal High Culture

Introduction - Rethinking Yoga and Meditation

I am convinced that we in the West do not understand Yoga and Meditation until now, because we have not focused on their original source. – A few have explored this knowledge more deeply, but philosophy and mindset of this ancient tradition is lacking in science and general public debate.

In this essay, I describe the "historical roots of Yoga and Meditation" and question the ideas of the West.

Yoga and Meditation must be completely rethought and understood in a fully new approach!

What the old "Siddhas" (Perfected ones) developed as "Kriya Yoga Masters" of supernatural abilities, transcends everything that the science-based knowledge culture believes today to be credible and possible. But even based on our present worldview, there is no reason to doubt the statements of the Siddhis. In the following, I will introduce this ancient culture and explain my theses.

The body techniques and spirit methods of yoga and meditation come from a thousand years old universal high culture. Their philosophy has a different understanding of human destiny and lifetime than we do. – Their science assumes that physical immortality belongs to the achievements of the fully awakened. – This knowledge has never been completely lost, because it is passed on by wise men who do not attract much attention.

Only when we regain the keys to this knowledge and apply it on a wider scale will we be able to establish a peaceful and free community on this planet. – Religion is based on Faith. – True Spirituality is based on Self-Experience. – Spirituality is based on Knowledge.

Since religions and money have emerged, we are manipulated and exploited by a few powerful groups of people. – Thus we were cheated of our freedom, of our love and of our lives (and ultimately of our immortality)!

INTRODUCTION

The main objective of this study is to transmit a deeper understanding of our existence.

The aim of this investigation and consideration of Meditation and Yoga is to contribute to a new deeper understanding of our existence in a more peaceful, healthy and harmonious society through a more holistic perception of the infinite and unified connections of our existence, and thus also to help shape it scientifically.

Liberty and Immortality is our Birthright

*"Inner Peace is the condition for us to get in touch with our true Being.
 We have to let go of the outer activities in order to arrive at the level of being
 with our inner perception. There is nothing more to do than to do nothing and observe.
 It is Inner Stillness that will save and transform the world."*

(Book cover) from Eckhart Tolle - "Stillness Speaks"

The "Perception of Physical Existence in Material Matter", shall be expanded by "Experience and Perception of the Invisible Energies of Psyche and Spirit on the Subtler Planes of Existence" and ultimately by "Experience of the 'Spirit of Enlightenment' or 'Samadhi' – the existential 'Experience of our Immortality'."

"Matter would not exist at all without the Spirit - , but the invisible, immortal Spirit is the real thing!"

Max Planck - Nobel Prize winner and founder of quantum physics

"Any coherent understanding of what language is and how language performs is, in the final analysis, underwritten by the assumption of God's presence. Where God's presence is no longer a tenable supposition and where His absence is no longer a felt, indeed overwhelming weight, certain dimensions of thought and creativity are no longer attainable."

George Steiner - Philosopher – "Real Presences"

*"If language is not correct, then what is said is not what is meant;
 if what is said is not what is meant, then what must be done remains undone"*

Confucius

No history, no Nation, no people ever existed without their own unique spiritual processes longings to access mysticism which might have turned into a religious process over a period of time but these longings have always been there in human heart. The Human Experience of a Nation is its terrain, its history. – Sadhguru – <https://youtu.be/tqBgubXwT08?t=340>

"The essential nature of "Being" is absolute bliss consciousness. Without the knowledge of the fundamental of life - absolute consciousness -, life is like a building without a foundation. The life of the individual without the realization of "Being" is baseless, meaningless, and fruitless. - Therefore, how much happiness we experience depends on our state of consciousness - the more expanded the state of consciousness (the "being" / pt), the more happiness arises. – Man's life is meant to be a bridge of abundance between divine intelligence and the whole creation. Man's life is to cultivate and give - cultivate the divine power, the divine intelligence, happiness and abundance, and give it out to all of creation. This is the high purpose of the life of man, and it is fortunate to find that every man is capable of reaching this by improving the conscious capacity of his mind and consciously contacting the field of the absolute energy, peace, happiness, and abundance of the eternal, divine consciousness. The expansion of consciousness happens naturally through the practice of meditation."

Maharishi Mahesh Yogi – "The Science of Being and Art of Living" / <https://tmhome.com/books-videos/science-of-being-art-living-maharishi/>

Buddha realized that humanity can transcend suffering. He saw that bliss - ananda - is a very real possibility. His mission in life was to remind us of this. – Sadhguru – "Karma"

Rudolf Steiner (17.02.1861-30.03.1925) pointed out in his lectures from 1910 to 1914 on "DEATH AND IMMORTALITY In the light of Spiritual Science" (GA 69d / S41ff) that already with **Copernicus** and **Giordano Bruno** a **Developmental Epoch of Terrestrial Humanity** had been initiated which was moving away from **knowledge based exclusively on sense perception** towards a view based on the **trans-sensory aspects of thought**.

This is what Giordano Bruno considered erroneous when he said: "**What the eye thinks it sees as a blue firmament is nothing other than what appears to be caused by the limited perceptive capacity of the eye;** instead of limited spheres, it is rather **unlimited worlds** that are to be thought of, that is, **infinite distances and an infinite number of worlds.**

Trust in the interaction of the living forces in one's own organism

A person's health cannot be separated from his or her **spiritual-emotional attitude and development** and has to do essentially with **trust in the interaction of the living forces in one's own organism** as well as in the **organism of the world as a whole.**

Man cannot live without a permanent trust in something indestructible within himself, whereby both the indestructible and the trust can remain permanently hidden from him. One of the expressions of this remaining hidden is the belief in a personal God. – (Wolfgang Effenberger)

**"Life was never meant to be a struggle, just a gentle progression from one point to another,
much like walking through a valley on a sunny day."**

Stuart Wilde

Although these connections are immediately obvious and understandable to many people, this knowledge of the inner connections of our reality is found in this wholeness, clarity and simplicity, mainly in the world view of the Yogis, Siddhas and Spiritual Masters from India, Tibet and China - This knowledge reaches far beyond the common material world view and recognizes the deeper unified and interconnected reality of creation and the cosmos.

In the West, the idea that we can lose our consciousness still prevails. In the East, our consciousness cannot die and cannot be lost through anything! And despite all the meditation offers, also from the traditions of the East, the majority of yoga and meditation students still do not have an "existential experience of what cannot die within them". Despite much documented evidence by open-minded doctors and neurologists with orthodox medical training confirming near-death experiences in their coma patients and patients, modern man is still afraid of death. - ("7 Reasons to Believe in the Afterlife" by Jean-Jacques Charbonier)

Buddha spoke, "The deathless is realized," and taught, "He who unfolds the awareness of his thought objects realizes the deathless." Buddha, the most prominent exponent of Eastern wisdom taught *that through deep introspection in meditation, that which is immortal can be found.*

Buddha taught that this world can only exist in dependence and therefore has no quality of being in itself. He recognized this dependence as the cause of all suffering. As salvation from suffering he used the realization "**that there is something in us that cannot die, because it was neither born nor can die**", this is our "**spirit**", our "**soul**", our "**divine spark**" (*the Götterfunke*), the "**motivation of life**" which at the same time gives us life.

Patanjali, a **Siddha-Yogi** says in his first two *Sutras* (mnemonic sentences): "**Yoga is (in the here and now of presence) bringing the movements of the mind (thinking) to rest.**" – "**Yoga is the ability to keep the mind free from disturbances.**" – To those who succeed in this, a *whole new worldview* opens up. - *Yoga* aims at the *alignment of our mind*. Also in *Hatha Yoga* with the body postures "*Asanas*" it is about aligning our *thinking consciousness* to the level of the "*Unified Consciousness*", our *original, pre-natal, "thought-free consciousness"*, which enables "*through pure looking*" – "*direct knowledge*".

This absolute consciousness is also called "**Samadhi**", "**Satori**" or "**Enlightenment**" in the East. "**To be a fully human being**" would mean to attain this consciousness and thereby to enter into "**Dimension of Being**". With this "**higher level of consciousness**" we also become existentially aware, down to the last cell of our body, *that this consciousness forms the basis of our existence in the universe.*

Patanjali belongs to the lineage of the "**Kriya Siddha-Yogis**", who declare that with their *yoga* and *meditation* methods also "**Physical Immortality**" can be achieved. In the writings of the Tamil Kriya Yogis there are many *references to very long life spans of well-known teachers of their tradition*. In the best-selling "**Autobiography of a Yogi**" by **Paramhansa Yogananda**, the personality named in his book "**Babaji**" (*Nagarjuna*, born in 293 A.D., is described as still living in physical form as a human being. This book has influenced many well-known people on their way to do great things for humanity or to set a positive example as a special person.

Since my youth, the subject of "*Immortality*" has influenced me and determined my path. During my school years I asked myself how a human being with a short life span of about 100 years can reach an all-encompassing knowledge at all. This "*desire to know*" awakened the desire for "*Longevity*" and "*Immortality*".

The present text owes itself foremost to the fact that in every Original Transcription of the thousands of years old Yoga Literature there is always and repeatedly pointed out that with yoga "Immortality" can be achieved. Obviously, the *indisposition of most contemporary authors to make binding statements about immortality* is based on the "*fear of death*" that dominates our culture. **The original culture of India, which has created Yoga, Meditation and the healing methods of Ayurveda, does not know any doubts about Immortality (the soul which inhabits the body as spirit-soul-consciousness), it also does not know any doubts about Longevity, (the physical immortality of of their Siddha-Yogis).**

This "*primordial prenatal spirit*"(*) knows no death, he generates the **State of Enlightenment** which causes simultaneously **Immortality, Infinite Bliss and deep inner and outer Peace**, nobody who grew up in this culture has any doubt about that (*but this does not refer to the "*thinking*" or so-called "*conscious*" mind). To integrate this quality into our everyday

modern life, however, a special effort is required: **We must be willing, to make the necessary effort and establish a living relationship with our "Götterfunken" (our inner divine sparkling light).** Our attentiveness must be turned away from the "World of Matter" and the "analytical consciousness" associated with it, and concentrate on the "thought-free spirit" which can directly perceive the "The Divine Basis of All".

The "Science" has completely failed to create a peaceful and humane society!

The long road of "materialistic" Science to a truly "scientific" Science, requires the *liberation from the material-financial constraints of an oligarchy*, which has evolved from the first universities originally founded by the Catholic Church (*Bologna 1088*) to an *institution controlled by high finance, politics and business*, which *dictates what may be studied and what is sanctioned or even suppressed*.

"The earth is round so that one day peace, friendship and love can make the rounds on it".

Maurice Carême (quote from Bertrand Piccard in "A Trace in the Sky")

Obviously, during the *last twenty years of the new millennium*, there has been less and less *public and free debate* on the really burning issues of *politics, medicine and technology*. *Gatekeepers and fact-checkers* now manage the *data market* for the *Surveillance Capitalists* as the new *censorship authority* without *public legal legitimacy* of what we are allowed and supposed to know.

Shoshana Zuboff – (*The Age of Surveillance Capitalism*)

What we need is a *Humanistic and Free Science* in which everything that can be thought must also be *discussed and questioned, without an opinion or doctrine being forced upon us*. The three Pandemic Years from 2020 to 2022 have shown what a *science dependent on business and private finance* is capable of: selling statements based on highly unscientific fictitious narratives as the ultimate truth. It will take decades in order to come to terms with this scandal.

Only a free society is capable of democracy, which must always find the *best form of agreement in the consensus of all participants*. Only when this is guaranteed in the constitutions of the countries and has found its legal form, *academic and universitarian and thus (for all binding) truth finding is possible*.

For this we need an effective "*World Peace Policy*" and a "*incorruptible fair world financial order*". *With the currently developed high-tech arms industry, it no longer makes sense to wage wars, since with every war we provoke the destruction of all humanity*. I am convinced that infinitely long ago, *highly advanced civilisations* found this form of coexistence because they had reached a *higher state of consciousness* as a whole society. I am convinced that infinitely long ago advanced civilizations found this state.

The astronomer Jill Tarter says in an interview about life in space and on earth the following:

"When we discover a technologized civilization, it will definitely not be younger than we, who can recognize this other technology with our modest means, because in our technological development we are still in adolescence. So we will discover an old high-tech society. But how do you become an old high-tech society? I believe à la Steven Pinker that there is a kind of cultural evolution that makes a society more nice and gentle.

They will bury their aggressive tendencies, which at an early stage of development probably helped man to sharpen his intelligence. However, at a more developed stage, it no longer needs this aggressiveness. Therefore, I believe that if we find a civilization, we need not to be afraid. It will be peaceful.

The logical justification for my thesis is very simple: If a society wants to have a future, it must be coexistent and mindful. Otherwise it destroys its basis of life and thus itself in the long run. This destruction, but also the attempt to overcome it, see the climate protests, we are experiencing right now with great ferocity." (Tages Anzeiger – Das Magazin N° 28-31 - 2020)

We need to find a *free unity of humanities and natural sciences*, as H.H. the Dalai Lama is currently aiming at with his institute "Mind & Life" – (<https://www.mindandlife.org>).

Please read further down in the "**Second Preface**" the section: **Meditation can save our civilization!**

A simple formula describes how we achieve love, peace and happiness:

"Happiness follows discipline"

(with this formula we strengthen our life energy and expand our consciousness)

Even in the *countries of origin* of the *Yogis, Siddhas and Spiritual Masters*, their *world view* has been almost completely replaced by the *belief in "happiness through material attainments"*, while in many other countries a growing interest in "*timeless spiritual wisdom*" is awakening. It is my innermost concern to impart this knowledge to a greater number of seekers. In doing so, I wish my readers an *experience as profound as my own, which motivates and inspires me time and again and fills me with joy and happiness*. Above all, I wish you all "*Inner Stillness, which arises from the experience of Meditation and by it can be cultivated*".

Our original destiny as Beings of Light is to strive for Enlightenment and Perfection

After Renaissance and the dawning of the age of science, the *formerly self-evident 'duty' to 'ennoble man'*, our '*inherent natural principle*', has been forgotten and replaced by the image of '*natural chaos*'. Nothing could distort the understanding of animate and inanimate nature more than this idea of "*Chaos*", which contradicts all current scientific knowledge.

The latest findings from research into the smallest building blocks of matter indicate "that everything has consciousness" and "everything consists of consciousness energy". – Nevertheless, the majority clings to the '*idea of accidental evolution*'. – *Nature (instead) strives for "order, perfection, self-improvement and perfection" in all its subatomic and mineral up to the highest biological structures.*

In the *Science of Yoga* it gives the related practice to enable the *Thymus* and the *Pineal Glands* to *secret*, which normally does not function in ordinary human beings. The *secretions from these higher centers* help preparing the *Body of Light*, which is called the etheric body in which one can dwell, transcending death. The '*Secret of Deathlessness*' enunciated by the grand yogis of all times, is building the "*Divya Sarira*" or the "*Body of Light*". – https://www.good-will.ch/book_dattatreya_en.html

Sexual energy as a carrier of consciousness and life force

*"If you open up your body, mind, and emotions, your life will be pretty good.
If you open up your energy system, it will become magical."*
Sadhguru

In all early *advanced civilisations, mysterious buildings and undeciphered records* refer to the *immense importance of "sexual energy as creative power and seemingly magical life force"* (sexual energy shown as "*snake or dragon*") and "*higher consciousness*" (depicted as "*bird or wing*" or as "*light, crown or aura*").

I have spent a lifetime trying to unravel these mysteries. The reasons for the secrecy become obvious if we understand what energies we are awakening with it, which I will discuss in more depth later.

Many cultures have used the "*tree of life with the snake*" as a meaningful image for this "*subtle energy structure*" in our "*gross material body*". This structure forms in the ethereal realm as a "*prerequisite for our aliveness and our consciousness*" so that we can mature into a whole human being after conception. At birth, the Energy of Consciousness "*Kundalini Shakti*" withdraws to the base of this tree of life to help the growing infant develop its senses. First the organism has to form, the aim of which is survival and *one of the essential expressions of Survival is Sexual Power*.

The "Era of Secrecy" is no longer of any use in the nuclear age, it endangers our future!

The "Awakening of the Cosmic Serpent" is the very basis of Yoga and Meditation. *Sexual Power has a comparably strong effect in man as Atomic Power has in matter, it can endow him with Supernatural Abilities.* I therefore also see myself as responsible in the sense of a peacemaker to disclose this path and make it accessible to all people. Much has been written about "*Kundalini Shakti*", the *dormant serpent at the base of the spine*, which *needs to be awakened* and directed from the lowest (*first*) subtle energy centre (*Chakra/Muladhara*) through the subtle channels (*Nadis*) along the spine to the highest seventh (*Chakra/Sahasrara/Bindu*) in order to attain *Higher Consciousness*.

However, *little concrete knowledge has been revealed* on this so far and most explanations are *still not very informative. I try to add a little more clarity here.* What serves anatomically within our head and spine as a "*connecting wire*" or "*conductive medium*" is the so-called "*liquor*", which as "*cerebrospinal fluid*" protects our brain from shocks, but also embeds our *nerve cords within the spinal canal* and helps, as a *guiding medium*, to *transmit the electrical nerve impulses* via the *electromagnetic fields (vajus)* to all parts of the body. Within the *energy pathways of subtle nadis and meridians*, *Kundalini (Shakti)* finds its path to enliven and open the *subtle centers (chakras)* and thus expand and fully activate *our consciousness*.

However, when the body has developed to its *organic and mental maturity*, through hormonal changes caused by the *increased production of sex hormones*, *Sexual Power* begins to be activated during adolescence and brings about the *sexual maturity* necessary for procreation. During *Puberty*, young people usually have an unusual amount of *Energy* and *Inspiration* at their disposal, which they can rarely maintain at this level later in life. This is related to the energy of consciousness "*Kundalini Shakti*", which works towards further "*Maturation of Consciousness*" during this time. Last but not least, we also refer to this time in the schools as "*middle maturity*".

During the period of *Puberty*, *Sex Education* is also offered in schools. In the 1990s, I tried without success in Switzerland in Canton Zurich to convince the person in charge to integrate the teachings of *Tantra* and (*Kundalini*) *Yoga* into this subject matter when a New Book on Sex Education was published. There is still something disreputable about these "Sexual Teachings of Tantra". Ignorance and misinterpretation and the excesses of an unsophisticated appropriation of this subject by the leading figures of sexual liberation have led to the *Tantric teaching of Sexual Powers* falling into complete discredit. However, confronted with today's *Impact of the Porn Industry on Young People*, this topic seems to me more relevant than ever and awaits a scientific investigation of these teachings. Perhaps my elaboration can make a constructive contribution to this:

Especially in the Creative Phase of Puberty, it is extremely decisive how our sexuality develops.

Without in-depth background knowledge, a young person can easily get used to very "destructive ways of life" through the "commercial temptations" of our time, even without drugs, from which one can only free oneself again later with the greatest efforts. This is especially true for the *enormously strong sexual energy* that pushes young individuals during puberty *to bring their Consciousness to a new Level*. However, this is only possible with *sexual abstinence* or in a more sensual and gentle way with a *sexual life that preserves the sexual forces* (by preventing ejaculation and period). The explanations of these methods and techniques of "*Tantra*", "*Kriya Yoga*" and "*Tao Yoga*" follow in later chapters.

*If we could encourage young people to use their Sexuality in a careful and cautious way, in addition to the healthy pleasurable partnership experiences of considerate sexual union, to open their consciousness to "Higher experiences of a spiritual nature" with the help of the "*Kundalini Shakti*", we would have a more peaceful and harmonious human family.*

"Kundalini Shakti" the Universal Female Energy that creates all material phenomena

***Kundalini Shakti* is the female energy that created the entire cosmos. The so-called "Serpent Energy" (The Serpent Power) is "invisible" and can only be perceived in its "Energetic Effects"! – The same applies to the subtle centers of the "Chakras" and the subtle pathways of the "Nadis" and "Meridians".**

The "Life Energy" (Prana, Chi) (not identical with the sexual power) but supported and influenced by it (energetically), is directly connected and dependent on our thoughts and feelings, which determine its power and direction. That is why all "Holy (healing and wholeness effecting) Scriptures" place the greatest emphasis on noble mindedness and strong virtues.

This demand must be understood in a completely *objective* and *pragmatic way*, just as the demand for *Purity* would not be questioned in any chemical laboratory but is nevertheless often criticised in the spiritual context, and not without good reason.

In short, our biological body system is designed for maximum consciousness and eternal life

In order to use this Potential, we have to follow the simple rules of nature and, with the least effort and in the most elegant way, generate energy and create highly efficient harmonious processes in Body, Mind and Psyche.

Already in my youth, the *basic idea of alchemy* became intuitively clear to me: *If we are able to produce quite a large number of children and thus reproduce us for generations, why should the same energy not be used to give ourselves a longer life and more consciousness.* I pursued this thought until I found my teachers and the corresponding writings from ancient times.

Yoga and meditation need to be completely rethought and newly understood

I am convinced that until today we in the West do not understand yoga and meditation because we have not dealt with their source, their true prehistoric oral origin.

A few pioneers have explored this knowledge in more depth, but in academic science and in general public discourse, *Knowledge of the Philosophy* and way of thinking is lacking, as is an *understanding of the practice of this tradition of earlier advanced civilisations*. Academic discussion of the ancient texts discusses their philosophical theoretical content more than their practical mind-methods and body-techniques.

In the further course of this paper, I will therefore show the "*Roots of Yoga and Meditation*" both *practically* and *historically*. In doing so, I want to add a "*New Philosophical Model*" as an important perspective towards a *Paradigm Shift* to the current ideas and discussions.

Within the framework of Rebirth or Reincarnation, there is no urgent need for Long Life. We reincarnate in many lives into different material bodies in order to have different life experiences and there would be no gain in living longer than the necessary life lesson lasts in its intended length.

Once the many incarnation experiences are completed and put together into a whole, the objective will be to "leave these scenarios completely", because we have to "develop further elsewhere" and in the 21st century, as I understand it, we have reached this point.

Last but not least, the need to keep knowledge secret due to fear of abuse also falls with it. History has shown time and again that political, religious and scientific secrecy has led to the division of society and the worst forms of abuse.

And this is where the argument for a "physically long life" begins (which, of course, out of pure self-interest, must be extremely respectful in its treatment of fellow human beings and natural resources), and which culminates in the realisation of the ancient human dream of "Physical Immortality", which is understood by the Siddhas, the Tamil Yogis as a prerequisite for a complete union with the divine energy of creation:

"We should have a highly resilient and healthy body, for without Vitality at the Level of Immortality, we are unable to fully absorb and integrate the creative primordial force."

Paradigm of Infinity – Paradigm of Immortality

Ein Auszug von Yogacharya Dr Ananda Balayogi Bhavanani's ©

History, Philosophy, and Practice of Yoga

Yoga is both a process and a goal. It is a teaching leading to gradual freedom from the various forms of human suffering. Yoga can be defined both as the effort to restore harmony within the body-mind complex and as the effort to reunite the individual human spirit with its essential nature. Although the practice of yoga does not exclude any religion, creed, or ethnicity, it is helpful to recognize that its teachings have sprung from the spiritual soil of ancient India and even now bear the title in India of *sanatana dharma* "eternal way".

*Although yoga has been practiced in India since well before recorded history, it was in approximately the second century BCE that the seminal figure Patanjali united many already-existing practices and writings into a unified text known as the *Yoga Sutras*. Patanjali's masterful Sanskrit work contains a series of 195 terse aphorisms (sutras, or "threads") that convey the most essential ideas of *Yoga Theory and Practice*. These sutras present the *Essence of Yoga* in the form of eight divisions, or limbs (*ashtanga yoga*). The first five limbs of this system are termed "external" because they address relationships with the world and with the body, breath, and senses. The "internal," or "mind" rungs of yoga, the last three of the eight limbs, comprise three increasingly refined stages of concentration.*

At the heart of Patanjali's text is the message that every human being is by nature balanced and whole. Yoga is a method for aligning oneself with this sense of inner balance. **In the process, multiple levels of human experience – body, breath, and mind – are given thorough attention, and the mind is gradually freed for deeper concentration and reflection.**

Patanjali recognized *imbalances in health* as a significant obstacle to personal progress and approached the task of *promoting good health* in two ways: by *removing obstacles* that block the path to health and by *promoting alignment with healing forces within*. As Patanjali illustrates, yoga practices in earlier times embodied a *thoroughly integrated approach*. They *combined in one system the goals of improved health, self-discovery, and spiritual self-understanding*.

It is estimated that although *the oral tradition extends far back into prehistory*, the Vedas as they are organized today date from circa 1500 BCE, with later additions extending to 600 BCE. *The Vedas promote harmonious relationships with nature, appeal for peace in human interactions, petition for health and protection, and most importantly, bring awareness to the meditative dimensions of human life.*

The essence of yoga is self-observation. *It is through self-observation, for example, that the refinement of yoga postures occurs. In the course of *asana work*, self-observation brings with it a sense of psychological distance from the body – a perception that there is space between the witnessing mind and the movements and alignment of the physical self. A unique sense of objectivity develops – an awareness that the observer, the process of observation (carried out in the mind), and the object being observed (the body and its movements) are distinct parts of an integrated inner experience.* This, in turn, leads to a deep sense of physical self-mastery and the feeling that one's body has become "like the wide expanse of the sky."

A similar but more subtle process occurs when the breath becomes the object of attention. In this regard it is often declared that *without the breath there is no yoga. Observation of the breath calms emotional reactivity, heightens awareness of the energetic dimensions of human life, and awakens the witnessing mind.*

Breath awareness begins with the continuous awareness of the flow of exhalation and inhalation. Each exhalation provides a pleasant sensation of cleansing, while each inhalation offers an equally pleasant sense of nourishment. Attention to these streams of air results in the development of effortless, relaxed breathing.

The most refined development of self-observation occurs in meditation. There, the process of witnessing lies entirely within the mind itself. The ever-present stream of thought, emotions, memories, sensations, and states of consciousness forms an object of attention. Gradually, as the observation of the mind is steadied through concentration, the individual's identity as the inner witness is revealed and consciousness rests within itself. – https://www.academia.edu/34380645/History_Philosophy_and_Practice_of_Yoga?

"Siddha Yogis" and their supernatural abilities called "Siddhis"

What the ancient "Siddhas" (perfected ones) developed as "Kriya Yoga Masters" in terms of supernatural abilities "Siddhis" exceeds everything that the scientific culture of knowledge considers credible and possible today.

Even on the basis of our present world view, however, there is no reason to doubt the statements of the Siddha Yogis, especially since new studies are constantly confirming the impressive health healing results of Yoga-Meditation Techniques. In the following, I will therefore mainly explain the practical implementation of the yoga and meditation techniques and also have to go into their Theory and Philosophy in detail so that I can introduce these teachings in an understandable way.

The Bodily Techniques and Spiritual Methods of Yoga and Meditation originate from a universal advanced culture thousands of years old. Their philosophy understands human destiny and lifetime in a radically different way than we see it today. Their science assumes that "Physical Immortality" is one of the achievements of the fully awakened. – This knowledge has never been completely lost because it is carried on by sages who do not want to draw much attention to themselves and who have left their traces and their history mostly timeless and nameless in sagas and myths.

Only when we regain the keys to this wisdom and apply them on a broad scale will we be able to establish and maintain a peaceful and free community on this planet. – Religion is based on Belief. – Spirituality needs no Belief. Spirituality is based on Self-Knowledge and Experiential Knowledge and brings about Transformation. – *Only when the Universal Spirit manifests itself in the material plane does Spirituality become existential.*

By believing in the leaders of Religion, Business and the Money Trade, we have allowed ourselves to be manipulated and exploited by a few powerful groups of people who control our physical, emotional and spiritual powers. We have thus lost our Freedom, our Love, our Life and ultimately our Immortality.

In the "Schools of Yoga and Meditation", "Physical Immortality" is left out in order to avoid the question: "How do we reach God? And this despite the fact that in all the writings of the classical yoga sciences this topic is discussed again and again! – All religions speak of "Eternal Life" but their priests, who themselves have lost this Connection to the Divine, do not tell us how we can achieve this except by praying or participating in their rituals.

The Experience of God as the Realisation of Oneness with God, and Physical Immortality are directly related. – Without the Divine, without a living connection to the Divine, our existence 'mortal' or 'immortal' makes no sense. – *Whether Longevity, Infinity or Immortality: even the shortest life, can only make sense when we strive for the Divine.* – To show and exemplify this path is the task of a true teacher.

To the question of why we want to learn and practise Yoga and Meditation, there is ultimately only one answer that can testify that we are called to do so. – If we practise Yoga and Meditation in order to attain special powers (Siddhis), to attain peace and Tranquillity or to serve Humanity, these motives are not sufficient to be destined for this path. – *Only when we follow this path "in order to serve the Divine" do we recognise our destiny.*

**It is the Birthright of every Human Being, to develop their full Spiritual Potential, as well
as the full spectrum of their Psychic Powers, in a harmonious and peaceful manner for
the benefit of all Beings, in constant connection with the Divine Plane of Being.**

**May all beings be happy and blessed,
may all beings find enlightenment and salvation.**

THE SECOND FOREWORD

1) HOW CAN REALITY BE RECOGNISED?

As an Introduction to the Topic, I present here a perceptive comparative analysis of the intellectual-cultural developments of Europe and Asia, which appeared in the journal "raum&zeit" in 1990. (In order to understand this important topic, it seems necessary to quote this essay in full.) *This text concludes that if we continue with the analytical, divisive and divisive way of thinking that has prevailed since Aristotle, the demise of all life on earth is pre-programmed:*

"The demise of life is programmed"
by Nold Egenter, Dipl.Arch., ETH Zürich ©
(raum&zeit Essay 48/1990)

- **The demise of life is programmed**

The demise of life is almost certainly programmed. Whether it will take another 5, 10, 20, 50 or 100 years remains to be seen. What counts is the high degree of certainty of the prognosis. *Surprisingly, we do not arrive at this conclusion through elaborate "high-tech" calculations, but rather through some easily understandable philosophical considerations, or more precisely, by comparing our way of thinking with the ways of knowing of other cultures.* Let us start from some basic concepts of our familiar everyday life. Judgement, classification, analysis, who would not be familiar with them. You don't need to be a scientist. Every day, every hour, sometimes every minute or even every second, we are asked to make judgements. *We orient ourselves through judgements.* We form our judgements via the media about what is not in front of our eyes. We are presented with analyses of all kinds of things, of this or that from technology and science, of the state of the economy, of our rights in certain situations, of music, literature and the fine arts. This pleases us, appeals to us, that does not. This is praiseworthy to us, that is reprehensible: *We judge the world. We divide it.*

- **To split or to divide**

For most people, this judging and dividing seems natural. We are used to breaking things down into their constituent parts. But these terms are not only basic concepts of our subjective and collective environmental relations, *they are also the most general foundations of our European science. That means they have a system.*

With this approach, one soon notices, when using scientific dictionaries, how many words of western scientific origin directly or indirectly mean splitting or sharing. This applies not only to the basic terms of scientific thought mentioned, such as judgement, analysis, classification, etc., but above all to subject-specific terms such as element and analysis in chemistry, anatomy in medicine, atom and nuclear fission in physics, individual in the social sciences, and so on. *All these words mean a dividing, cutting, dissolving or a particularisation of it. The recent "genetic manipulation" will also be understood in this sense, since in genetic engineering individual links of a vital whole are removed, replaced or exchanged.*

These are only a few examples, the tip of a huge iceberg. *Science and technology are dividing the world we live in. The divide, cut and dissolve words are programme for this.*

- **Holistic thinking of the Chinese**

In order to see this more clearly, a comparative look at Asian cognition may be useful. Herman Köster, one of the best experts on Chinese thought, says in his book "Symbolism of the Chinese Universe": (1) "In addition to observing the orderedness of reality, ... the ancient Chinese thinkers made another, - they discovered **Polarity**. *For them, the "ten thousand things" were not unrelated, isolated individual things; rather, they believed that the primordial germ of all becoming unfolded in two opposing and yet mutually striving series of effects that were mutually dependent, alternating and complementary.*" Köster's extensive material from Chinese intellectual history bears impressive witness to this "doctrine of uniqueness", which expresses itself in polar pairs of concepts. *Polar, that is, thinking with black and white, light and dark, above and below, one and many, male and female, and so on.*

With regard to our Western thinking in terms of cleavage, Chinese concepts of cognition have thus conventionally always been relative or synthetic. They were concerned with the relationship and joining of opposites, not their isolation. *Consequently, there is a fundamental difference between Western and Eastern cognition, but one that can be presented scientifically.* This is not at all mysticism, as is often believed, but quite plausible, quite real. One only has to recognise the fundamentally different motive that separates the two views of the world. *Western thinking wants to establish a precise fact in its judgement. It is in order to postulate an arbitrary truth that results from a decision between opposites.* Western thinking, seen in this way, has a panic fear of contradiction, which it excludes from every rational thought.

- **Harmonious unity**

This is completely foreign to Asian thinking. *The Eastern understanding of the world knows about the inevitability of polarity, understands it from an "original tension", understands it as something that has grown. It sees things and circumstances in mutually dependent and complementary relationships, a kind of "relativity theory" of reality.* The basic motif? *Asian thinking strives in order to create harmonious unities of opposites.* Body and mind, light and dark, one and many, male and female, the Asian worldview is shaping, forming, not dividing. *That is the big difference!*

The comparison of the different ways of knowing is based on fundamental building blocks of human world relations, the so-called categories. Aristotle worked these out in his "Theory of Categories" as fundamental elements of consciousness. To put it simply: in spatial, temporal qualitative and quantitative relation, these basic elements always express direct experiences: below/above, near/distant, once/now, light/dark, limited/unlimited, one/many, etc.. **Both cultures - East and West - have in common that these most general terms of world-relationship occur coupled in pairs. In both cultures it is fundamentally impossible to think below without above, light without dark, and so on.** Even for the most abstract instrument of the natural sciences, this is still true today. **The xy-axis cross, which everyone knows – for example from the fever curves – is conceived in the zero point with an infinitely small threshold, the point of transition between positive and negative values in both directions.**

- One is equal to two

The crucial thing is that the West and the East depict this relationship between opposing pairs of categories quite differently. The only reason why this difference has not been understood until now is **because the two systems are fundamentally incompatible.** They are mutually exclusive. **They are absolutely incompatible.** One is an analytical system, the other a harmonic system. **If you stand in one, you cannot comprehend the other.** This applies to the most diverse disciplines, such as theology, art studies or even ethnology (cf. on this P. Duerr: "When the ethnologists come, the spirits leave the island.").

However, in the analytical system it is a matter of deciding between the opposites - in the sense of the logical law of non-contradiction - for one or the other partner of the pair of opposites. **Analytical thinking needs the judgement to be certain that something is one way and not another. In this thinking, something cannot possibly be A and B at the same time, for example one and many, mathematically formulated: 1=2.** Mathematics would then very quickly come to an end. And yet this formula is precisely the basic axiom of Asia. **Something, a single thing, only exists insofar as it simultaneously participates in something different. One is conditioned by the much, much is not possible without one. Black is least white and vice versa.** An Asian philosopher – analogous to Plato, for example – would never have come to make the pure idea, abstract mathematics, the intellectual framework of the world.

Harmonic thinking has never been concerned with what a high or a low tone is in itself. He was concerned about melody. In Asia, people never cut open plants or even the human body to reach organs and cells. **Asian thinking tried to bring the human being into balance from the outside, through aesthetics, through social aspects, through rituals. In Asia, human beings would never have been defined in such a nonsensical way: as indivisible.** Consistently reduced to this concept, he could neither exist – think of the mother relationship – nor could he reproduce. He would have neither language nor culture: he would be a "wolf child". Even today, the Japanese language, for example, has trouble with the Western concept of man. The conventional terms are always coupled, meaning people who stand in certain relationships to each other, such as husband and wife, parents and children, brother and sister, older and younger brother, etc..

It should be emphasised: there is nothing mystical about the difference between East and West; they are differently developed relationships to the world. In order to give simple images: the analytical attitude is more like the trader who examines his goods carefully, assesses them, weighs them, measures them, compares them with the corresponding object of exchange. **The harmonising attitude, on the other hand, is more like the artist who creates melodies with high and low tones, with straight and crooked lines, with light and dark colours, who banishes his world in colours and forms, who seeks to unite opposites of spirit and physicality in the confrontation with material and form.**

- Centrifugal mind

Looking at the living human being, a very essential aspect emerges: **harmonious thinking is centripetal, – the analytical is centrifugal.** When you cut up the things of the world, more and more things emerge over time. More and more accumulates: We are eventually inundated - as we are today - by a flood of self-manufactured facts. Joining, on the other hand, is limited.

A Chinese farmer's central concern are the - limited - harmonious relations of his village. He has not the slightest desire to be shot to the moon! His interest is in a humanly complete social organism, the village. In modern terms, his view is more or less that of a culturally aware ecologist who, however, manages without writing or textbooks (2). And: the big wide world is completely far away from him. This is understandable, because **in a harmonious system cultural differences are not essential: everything is unified in its basic structure.**

The farmer from the Chinese village has no need for tourism. **Sharing, on the other hand, creates differences.** From this point of view, look at the **history of European discovery and colonisation**, there is **no better archive for the centrifugal spirit of European civilisation.**

In our context, however, it is essential how one relates to the different world views of East and West from their pasts. They can be compared historically, in terms of natural philosophy or in terms of cultural anthropology. Historical reflection makes it convenient for themselves.

One deduces European logic from Aristotle and presents it as his invention. Aristotle, the genius, the father of science, etc. However, this only indirectly legitimises the logical foundations of science.

- **Eurocentric arrogance**

This short-sightedness often gives rise to European arrogance, as Bruno Snell (3), for example, prefaces his work „Die Entdeckung des Geistes“ (The Discovery of the Mind): **"Our European thinking starts with the Greeks, and since then it has been regarded as the only form of thinking at all."**

Indeed, have the Chinese not produced any valuable thinking in over 4000 years? This is an exorbitant, Eurocentric overestimation of one's own worth, which is nourished by a short-sighted historicism, for **Aristotle is only superficially a beginning. He stands in the middle of a much older process.** This demonstration of continuity in the development of European thought is of decisive importance, because it can fundamentally put it into perspective.

We must – especially today – finally have the courage to show what questionable foundations European science is standing on: Historicisms from A to Z! This applies not only to philosophy, but also to religious studies, art studies, the social sciences, etc.. **The retarded ties of the human sciences to history have literally catastrophic consequences:** the natural sciences can develop unrestrainedly **because they are not confronted with an anthropologically-systematically founded theory of the human** – across the historical cultural spaces – **from the human sciences.**

A brief digression. *It is probably no coincidence that in Europe, especially in the most advanced areas of natural science, namely where one looks into the no-man's land of matter at the edge of the familiar, the usefulness of European logic has been questioned for at least 50 years.* We are talking about Bohr, Oppenheimer, Heisenberg, etc., the well-known names in atomic physics. Physicists have an advantage over philosophers in that they represent the history of European thought. *They are committed to natural philosophy.* The historian of philosophy usually begins with Attic philosophy in order to establish Western thought. What comes before that is myth, pre-logical thinking. *Natural philosophy, on the other hand, also includes the early pre-Socratics and is able to see continuity, at least as far as one speculates about nature.*

Natural philosophy thus reaches unbrokenly deeper in time, down to Heraclitus. There, strangely enough, one encounters exactly the way of thinking that we described above as harmonic. But modern atomic physicists ask no further questions. In their search in order to find new ways of thinking, this finding is enough for them. *They take the facts as an analogy to the East and attribute the peculiar coincidence to the coincidence of history.* After all, isn't it strange that the supermen of our progressive world, the nuclear physicists, rummage in the dusty box of ancient Chinese thought in order to find practicable forms of thought for their boundary conditions of a progressive reality?

- **Heraclitus: The Last Harmoniser**

What we have discussed so far is in the air. Fritjof Capra has popularised it with success. But even he remains attached to the historical analogy. **And now we come to the crucial point, the demand: one must look at the development of cognition in cultural-anthropological terms.** Heraclitus was not dark, as people like to say. He was not a mystic. Nor was he in order to „everything flows“ (ancient Greek: 'panta rhei'), which has been attributed to him. He was – in the European line – the last representative of a pre-oriental-Egyptian substratum. With his "high and low tones", from which the melody comes about, he was the last one who still represented harmonic thinking.

Let us imagine that we could reconstruct – e.g. in cultural history (4) in an interdisciplinary association – how man – originally similar to an artist – would have learned to recognise and shape the world in ever more differentiated categories and ever more differentiated relationships to the environment in a harmonising way everywhere via an aesthetically shaped morality in the course of long phases of development. It would have visibly expanded its system of harmonious metaphors. Let us assume that we could show – e.g. by arranging the sources of man's material culture in a completely different way, namely not historically but systematically – exactly how this system would have grown on man, how he used it, and how his consciousness thereby gained more and more world. *This would then mean that the analytical way of thinking would not have been something fundamentally new, it would merely have been a development that displaced an earlier layer. And it did so in such a way that it tore the high and low notes out of the melody and examined each separately, determined its vibrations and so on.*

We can certainly follow this process with today's sources, for example in ancient Egypt, where life is divided into a transient this world and an eternal hereafter, where the universe is composed of "what is and what is not". Ancient Egyptian religion was still aesthetic, not absolutely spiritual. It was based on syntheses of physical and spiritual, of limited and unlimited categories. Politically, too, Egypt consisted of both "countries". Upper and Lower Egypt formed a unity. These are only a few examples (5).

On this substrate, Heraclitus must be seen as the ultimate harmoniser. Parmenides then vehemently opposed him. His ontology became the fateful hour of European rationalism. **With a linguistic trick, the famous tautology "being cannot possibly not be", he launched an assertion of world renown.** To this day, humanities scholars in particular feed off the naïve belief in the "identity of the order of thought and being" (6) that underlies Parmenides' ontology.

The atomists, on the other hand, set in motion the indivisible, the splitting of which we are afraid of today. Incidentally, the field of the so-called pre-Socratics - as if they had been waiting for Socrates! - was determined by precisely those questions that were still bound to pairs of categories, which we presupposed above. *With the difference that categories are increasingly needed analytically: "Is the world limited or unlimited?", "Is it unity or diversity?" etc.. With Heraclitus, of course, this would still have meant: the world is limited and unlimited, unity and multiplicity.*

Pre-Socratic questions of this kind - they originated in the Ionian coastal cities of Asia Minor - obviously drew their inspiration from Near Eastern-Egyptian ritual traditions. *In them, the world was still ordered in polar-categorial harmonious relationships.*

From this point of view, the further development of European thought was given a tremendous consequence. Aristotle's analytics first had an effect on theology by helping scholasticism to *the construction of an absolute spirit*. With the Enlightenment (*Aufklärung*), this construction visibly loses its support. *The pendulum of analytics swung towards absolute matter and pure empiricism. The now "desacralised" matter can be manipulated at will, which brings us to the modern phenomena of industry and technology.*

• Whole armies of splitting inventors

The modern catastrophe now lies in the fact that the outlined splitting process of analytical thinking throws itself globally on the natural matter. Theological imperialism – the realm of an absolutely postulated God – has been followed by scientific-technical-economic imperialism. Today we are dividing the world on a gigantic scale by making use of whole armies of divisive inventors. Their profane „creations“ are brought into the world with machines and artificial energies on an unprecedented scale. *Rationalisation in this sense means nothing other than ever more perfect splitting!* The tragedy of the matter lies in the fact that science seeks objective truth in the front, where it lies in the back. The much sought-after objectivity of natural science is not an epistemological but a spiritual-historical, or rather a spiritual-anthropological problem. **In short, the divisive cognition of science has become detached from a harmonising substrate.** The process becomes quite clear when one places the category theory before logic in Aristotle. *A continuum emerges from Heraclitus to Aristotelian analytics, where the world then begins to break in two.*

The anthropological formulation of this substrate also implies the sobering but at the same time decisive insight that there is no escape from this evolved structure of coupled pairs of categories. Whether we arrange them analytically or harmonically, we are trapped in this „conditio humana“, in this intelligent system that we as human beings have grown into. Every attempt at cognition always remains a projection of this human order onto a nature that is unknown in itself. **We search in the space of the world, as in microphysics, dual for bodies in the infinite void, particles in free space.** What we think we recognise are ultimately only coincidental coincidences between the unknown structure of nature and our evolved human system of order.

• The scary „Progress“

Finally, the lesson: European logic, science is not the measure of all things. This was a life-threatening illusion, perhaps even a fatal error in thinking, which could send us back to the pro-zoic, to an age on earth without life. *Who claims here that things must always go forward?* We may be on the verge of the greatest regression of all time! The dinosaurs also went backwards. But the regression was not great then. *Just a small oscillation compared to what awaits us: suddenly a matter of life itself! An incredible „progress“ in about 40 years.* If at that time we feared the "annihilation" of nations and their rather short-legged history, today we approach the annihilation of a much more formidable "history" with globally drilled orders and organisations!

Life, a process some 600 million years old that also gave rise to us humans, stands on the abyss. The devastation of Hiroshima and Nagasaki, the potential of nuclear deterrence built by a handful of hawks, the reactor disaster of Tchernobyl, the deformed children of Minamata and the helpless thalidomide births, the *chemical catastrophes* of Bophal and Basel, the forest dieback, the *contamination of the waters and the sea, the depletion of the ozone layer in the stratosphere, the intrusion of drugs into our nevertheless so regulated everyday life*, finally even the *genetic manipulation of life itself*, all these are not isolated events.

They are not merely localised disturbances of the ecological balance! Rather, they are glowing fire signs of a coherent catastrophe that is relentlessly rolling towards us. They are portents like those that once signalled the end of the proud king of the Chaldeans and his kingdom. As there, it is probably too late. The downfall is unstoppable. Each one of us is blithely pursuing it. There is no turning back. The downfall of life is programmed. **Our deluded minds have burnt out our natural fuses. We are racing inexorably down to our doom on a gigantic time bomb.**

Global context: we are dividing the world! The programme according to which everything runs: European historicisms, so-called science. *One thing in this scenario is incontrovertible. Whether 5, 10, 20, 50 or 100 years: It cannot go on like this with absolute certainty.*

Notes:

(1) Stuttgart 1958

- (2) He takes his "teaching from the cultic, artistic and social, local tradition. It is important to know here that Christianisation emptied the European villages spiritually and artistically by abolishing the so-called "primitive" cults. Asian agricultural villages are often still self-contained, fully-fledged "cultures".
 (3) Studien zur Entstehung des europäischen Denkens bei den Griechen, (Studies on the Emergence of European Thought among the Greeks) 1948
 (4) S. Wernhard, in J. Stagl: Grundfragen der Ethnologie, (Basic Questions of Ethnology) 1981
 (5) cf. Hermann Kees: Der Götterglaube im alten Ägypten, (God belief in ancient Egypt) 1980. A similar situation can be shown in the Near East with the earliest Sumerian sources.
 (6) W. Röd: Die Philosophie der Antike 1; Von Thales bis Demokrit, (The Philosophy of Antiquity 1; From Thales to Democritus) Munich 1976, (:116)

*This text appeared in the magazine "raum&zeit" issue 48/1990 and described prophetically and precisely the dystopian present and its causes and problems in advance more than 30 years ago. I quote this article with the greatest respect for the philosophical thinking of Nold Egenter (*1938), whom I have only come to know and appreciate through his writings. P.T.*

<https://www.raum-und-zeit.com/r-z-online/artikel-archiv/raum-zeit-hefte-archiv/alle-jahrgaenge/1990/ausgabe-48/der-untergang-des-lebens-ist-programmiert.html>

INTERMEZZO - INTERLUDE

Nold Egenter's essay "*Downfall of Life*" explains the reasons for the present problems on the basis of the level of consciousness of our western world view. *The prevailing explanations of the materialistic natural sciences endanger life on earth in an increasingly threatening way.* The technological attempts to solve the problem further aggravate it and offer no solution. This chapter deals with the question: *How do we recognise reality and how can we truthfully perceive and understand reality?*

The rest of the text offers a world view in the form of *Nāgārjuna's "Fourfold Negation"* (*catuskoti*) or "*Tetralemma*", which corresponds more closely to contemporary quantum physics than the natural sciences in general have taken note of so far. In the epilogue to these remarks on the thought logic of the West and the East, I will once again present another approach to explanation, more focussed on our bodily sense organs and their perception of the world, by an outstanding Sinologist, *Jean-François Billeter*, also from Switzerland, from his treatise '*The Activity in Things*' (*Dass Wirken in den Dingen*) - '*Four Lectures on the Zhuangzi*', which explains the same distinction in a simpler way that is immediately understandable to everyone.

The Fourfold Negation "Tetralemma" (*catuskoti*)

The highest form of human intelligence is the ability to observe without judging. – *Jiddu Krishnamurti*

Appearance and Reality are not the same - appearance and reality are different. What we see are *Appearances*, the *Images of the surfaces* that *become visible* to us through *exposure to light* by their *pictorial reproduction in us through our organs of sight*. *That which produces this Appearance* could be understood as *Reality*.

What is reality? – The latest findings of science have produced the certainty that science will most probably have to give up its idea of finding an answer to this: – ***The assumptions and models of modern quantum mechanics and quantum entanglement are not compatible with the classical theory of relativity of a 'local realism'!***? The Indian sages long time ago spoke of an infinite cosmos, the Big Bang theory is today also questioned by our science.

**(the particles are exactly where they are, i.e. they cannot move faster than light).*

In Quantum Entanglement, particles from one end of the universe to the other communicate simultaneously in synchrony without delay. This leads to the paradox of "*local reality*" - it is either "*non-local*" or "*not real*", or both "*real*" and "*not real*". With our usual *Aristotelian-dual* Logic* of a *binary* and *atomistic-materialistic* world view we are at the end here.

– <https://www.nature.com/news/2007/070416/full/news070416-9.html>

Mystics have long been aware of these facts. They also use a different logic that began thousands of years ago in India and was later brought to new flowering by *Nāgārjuna* (around the 2nd century) in his doctrine of the two truths, in the so-called *Fourfold Negation "Tetralemma"* (*catuskoti*). – <https://en.wikipedia.org/wiki/Tetralemma>

The „Fourfold Negation“ as a theoretical model includes in its basic structure both the *Proposition of Contradiction** and the *proposition of the excluded third party**:

**Something is (such)
Something is not (so)**

**Something is both (such) and not (such)
Something is neither (so) nor not (so)**

The actual, complete understanding then takes place in non-verbal insight, known in Zen as „*non-thinking thinking*“ (jap. *hishiryo*). Thus, the application of the „fourfold negation“ has two aspects: a deconstructive one, i.e. the function of pointing out the „dead ends“ of limiting, constricting and unwholesome thinking, and at the same time a constructive one, i.e. the function of transforming ignorance (*avidyā*) into wisdom (*prajñā*), i.e. of interpreting beyond and guiding away from limiting thinking. Elements from the *catuskoti* (*fourfold negation*) can still be found today in some *Mondos* and *Kōan* of the Zen tradition. – <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Nagarjuna>

Our perception is largely influenced by our thoughts and feelings. Our thoughts and feelings are in turn distorted by our likes and dislikes, by our desires and cravings. The key to recognising the truth, the underlying reality, which is obscured by the ever-changing phenomena of the material world, is therefore to free ourselves from desires, compulsions and cravings.

"Dass Wirken in den Dingen" - 'Vier Vorlesungen über das Zhuangzi'
("The Activity in Things"/to ['The Existence Tissue' (dao/tantra)/to] - 'Four Lectures on Zhuangzi')
 von Jean-François Billeter ©

The common translation of Lao-tzu's sentence from 'Verse 56' is usually

«**He who speaks does not know; he who knows does not speak.**»

Jean-François Billeter translates:

«**When one perceives, one does not speak, and when one speaks, one does not perceive.**»

This is an exact observation of our sense activity depending on the conscious thought process and vice versa! Billeter therefore goes on to quote Wittgenstein as an explanation: «**While I see an object, I cannot imagine it**» and Valery: «**What I think interferes with what I see and vice versa**».

<https://www.matthes-seitz-berlin.de/buch/das-wirken-in-den-dingen.html>

For the study of what the three main Schools of Meditation in Asia (India, China and Japan) define as Meditation or as a State of Meditation, it is indispensable to study and understand these contexts thoroughly. *These are fundamentally different states of consciousness, whether we read the spines of a library in detail with an analytical gaze or whether we look at the entire bookcase with colours and letters from a distance in their overall view.* Just as we have to study and "understand analytically" the artist's signature on a painting with a different focus and without the possibility of viewing the painting as a whole, "the picture as an intuitive effect" remains closed to us when viewed purely intellectually. *Only an unprejudiced encounter with a work of art opens up its possible overall effect to us. The same applies to our perception of the world.*

As long as we look at the world with preconceived opinions and intellectual attempts at explanation, the non-obvious and materially invisible dimensions of our existence remain hidden from us. Yet everything that contains life is energetically pulsed and permeated and without the perception of this level, every explanation must remain incomplete and thus erroneous.

The most important insight from the knowledge of the Yogis and Siddhas, the first Scientists of Mind, who have been proven to have correctly explored the possibilities of our consciousness for thousands of years, is that they have expanded the 'States of Consciousness' in order to include at least one category that is not known in our culture:

"The all-encompassing primordial and thought-free consciousness that directly knows and understands".

The school and school of thought of the "*Taoist Meditation School of the Golden Flower*" has also called itself the "*Complete Reality School of Taoism*" (*Schule der vollständigen Realität*) because of these correlations.

In asking the question "What is truth?" we ask ourselves: "Is there really a clearly definable absolute truth for All?"

In order to do this, we have to look back in history, taking into account that historians have always been subject to the demands of those in power, and therefore have had to embellish or even falsify true history, and as a result there is no such thing as a historiography that is true to reality. Likewise, no documentary film can retell reality with absolute fidelity. We live in *The Age of Fake News*, but the earlier history was by no means better, on the contrary, at that time there was no internet where the other side could also speak out at the same time.

Nevertheless, I must explicitly point out that ultimately there can only be one truth! The fashionable understanding of time, out of sheer confusion, speaks of there being only several truths, which logically cannot be true. The powerful forces of manipulation have distracted us from trusting our direct *Instance of Truth-Testing*, "*Intuition*", and instead leave this task to our *confused thinking, which is trapped in itself*, and its *critique of truth, although thinking is not even capable of doing this work*.

The dominating capital and their interests manipulate us through the opinion makers who are in their possession and thus submissive to their directives to believe that the politicians and religious leaders bought by them are telling us the truth and in order to complete the manipulation we also trust the advertising directed by them. We allow ourselves to be manipulated in total ignorance of the obvious balance of power and, out of sheer fear for our existence, we believe that we are being truthfully informed instead of questioning and thinking for ourselves!

That there must be an absolute truth could also be understood in the religious context from the description of the divine: The *omniscient, omnipotent, and* (because it is inherent in everything) *omnipresent Divine* can only be thought of a *unified all-encompassing truth that is valid for everyone*. Therefore, it is also possible for us to know and understand everything *by becoming one with God. Yoga and meditation have always been the competent sciences that lead us with their techniques to the knowledge of the absolute truth and help us to become one with the divine without personifying it.*

The demand: "*Thou shalt not make unto thee any graven image (of the divine)*", is not only to be understood and applied in the *Judeo-Christian-Islamic context* and their idea of a *personal God*, but *applies to the whole of creation and everything we do and do not do*. All is divine, all is sacred, all was created by the same force that some call God. *When there is no more fear and the intellect no longer seeks images in order to fabricate anything, we are reconnected with this power of love that created everything.*

A higher state of consciousness is just a matter of aligning our senses: as soon as we replace the analytically discriminating perception **with a holistic open perception involving all the senses**, which is more like a contemplative vision of a big picture, instead of the more eye- and ear-focused contemplation through our intellect, **we will shift into a more meditative, peaceful and spiritual mode of living.**

***When our intellect stops creating judgements and images, then with our "thought-free original mind"
we can instantly understand everything, know directly with sight and recognise absolute reality.***

*Recognise some-thing-ness of Life enough that you might love and enjoy it.
But also recognize its nothingness enough so that you do not take it too seriously.
Anonymous Taoist Master*

2) THE FUNDAMENTAL PRINCIPLE OF ALL BEING IS PERFECTION AND INFINITY

The "**Philosophy of Immortality**" confronts us with the inescapable question of the *Meaning of Life* finds its answer in *The God Question*. We can only make our own contribution to this world when we are reconnected with the *Immortal Spark of God (Götterfunken) in our true Self* and recognise and live our *Soul Plan* from this source.

Meditation can only be truly understood in the context of such a "Philosophy of Immortality" embedded in the "Infinity of Creation". Growing and Vanishing form the waves of the infinite cosmic ocean of creation. Meditation only unfolds its full power and effect on the basis of the "Certainty of Immortality".

Every person who deals existentially with his or her own mortality knows that this confronts him or her with the central questions of his or her life, the questions of **where from?**, **why?** and **where to?**

The question of "*what awaits us after we die*" has always been the *core theme of all religions*. For some time now, however, an increasing number of neurologists and other doctors in conventional medicine have also begun to take the "*near-death experiences and reports*" of their patients seriously and to recognise them:

***"that our soul also exists without a body, and continues to live
consciously and perceptively as a continuum in the post-death state"***

However, human beings generally still insist on their conviction that they are a gross material body, although they are proven wrong every day: Every night in sleep, "*the little death*", he ceases to identify with the physical body and is reborn as an invisible consciousness.

"Sleep reminds us of what is beyond the state of sleep, the State of the Soul."

The transitional life would be insupportable without at least an "*unconscious contact with the soul*" which is made possible by sleep. Our soul is made of "*imperishable matter*", this matter is an *invisible subtle substance*. We must use this vessel (our gross material body) to create an "*astral subtle body*".

Our senses are trained exclusively to perceive the "Materiality of all Things".

We "*see*" only *the light on objects that resist the light*; we "*touch*" only *what materially is resisting us*, we "*hear*" only *what sound waves (in the material atmosphere of our earth) transmit to us in the medium of air or water*. But *without "MATERIALITY" or material media; we "see", "touch" and "hear" NOTHING*. Yet *EVERYTHING* is made of *INDESTRUCTIBLE ENERGY*.

The "*energetic and subtle dimensions*" that are the prerequisite for our life in materiality can only be partially and marginally made visible and tangible, even with the most modern techniques. *However, there have always been people who can perceive this reality with a clarity comparable to that with which we see gross matter.*

In ancient times, such people (many of whom were *blind*) were called "*seers*". This designation still applies today to all those who "*see with the third eye*" and to all "*enlightened masters and teachers*" of that time and today.

All gurus presently known to me, and in the meantime also many progressive scientists, even without such clairvoyance, convey, on the basis of their knowledge, one and the same unmistakable message:

"THE WHOLE OF CREATION IS CONSCIOUSNESS" – "OUR CONSCIOUSNESS CREATES THE WORLD"

Simply put, "*Everything Flows*" is embedded in the riverbed of "*Everything Rests*", because behind everything is the "*Great Silence*" from which all "*Sound*" emerges. In music, the "*Pauses*" are just as important as the "*Tones*". The "*Universal Dynamics*" of "*expansion and contraction*", of "*breathing in and breathing out*", the unstoppable "*Change*" of all so-called "*Things*" is embedded in the "*Existence of the Great Origin*". We are part of this entire creation, part of the entire imperishable cosmos.

We are one with all matter and all energy, we are directly connected with all information stored forever in light and matter. Modern research has long since penetrated beyond the material world view into areas where explanations can only be found on a *subtle level* and with *fine energetic processes*. In these fields, there is a thousands of years old knowledge that has now been offered to us for some time in the *Revival of the methods of Yoga and Meditation* to deepen our knowledge in the natural sciences. The biologist *Rupert Sheldrake* has proposed the "*Morphogenetic Field*" and the "*Morphogenetic Resonance*" as an explanation on a subtle and fine energetic level, which is very close to the tantric explanations of the tissue of this creation. Similarly, biological research has increasingly shown that nature is designed for *Self-Perfection*.

Rupert Sheldrake, in his 2015 book "*The Science Delusion - Freeing the Spirit of Enquiry*", explains, on the basis of the phenomenon known in the protein folding literature as the "problem of the multiple minimus", how the *extremely strong goal orientation in protein folding makes it possible to reduce the expected 10²⁶ years to about two minutes*:

For the synthesis and folding of a protein chain, an unimaginable 10²⁶ years (a 26-digit number of years) would be required for this process in a randomly generated choice, even with the extreme speed of a molecular rotation of (10⁻¹² seconds). This poses insoluble questions for materialistic science.

We can take this example as a clear indication of further research results of a similar kind, which suggest the exact planning and adaptability of our creation and which, with an open scientific mind, would have to postulate *consciousness as the prerequisite and building element of matter* as the only answer to such phenomena.

This brings us to *evolutionary Self-Perfection as a Principle of Creation and Model of our own Life Plan* exemplified by nature. *It is a matter of freeing thinking from its limitations.*

Read below a summary of *Andreas Koch*'s remarks on his "*self-evolutionary concept*" which he describes in "*Self-Evolution - the answer to a global challenge*". – <https://selbstevolution-dasbuch.de>

3) MEDITATION CAN SAVE OUR CIVILISATION

Mysticism is not spiritual wellness, but resistance. Mysticism means resisting one's own egoism. Mysticism means getting rid of ego-obsession as an inner and outer liberation. When we connect ourselves with our original thought-free consciousness, ego-dependence dissolves and frees the view for a truth freed from thoughts.

This *mystical attitude of mind*, as a "*mirror of our behaviour*", creates the conditions for a lifestyle that is based on "*giving and sharing*" instead of "*robbery and rape*", which, in view of our relationship with our home planet and with nature, will decide our survival as humanity.

The common acceptance of prostitution as sex work and pornography as stimulation of erotic feeling is economic calculation and leads to unspeakable suffering at all levels and in all social levels. We need to remember our childlike innocence and expose the abuse to which we are all subjected without exception, whether we ourselves are directly affected by it or whether we are only indirectly involved with the *hidden effects on society, the economy, crime, politics, war, nature and resources*.

Prostitution and pornography have no place in a healthy society that is free from trauma and protects people and nature. It would go too far to discuss the *advantages and disadvantages of matriarchal and patriarchal backgrounds*, but in a society where *man and woman are respected as the basis of a family in equal and individual autonomy*, there is no place for the commercially abused forms of relationship that never lead to the fulfillment of our *great longing: to be loved, respected and recognised for who we are*. Similarly, the devastating influence of capitalism gone out of control is not to be discussed here. However, I would like to point out that societies that *place more emphasis on exchange and sharing than on property and private ownership* lead to *healthier relationships and love lives overall*, as well as more *loving treatment of children*.

(Literature: Biographical statement on the subject of prostitution by Anna Schreiber - "*Körper sucht Seele*")

We live in a permanently traumatised world and have ourselves been traumatised by our parents and traditions to an extent that we cannot even imagine. Even after more than 70 years of peace in Europe, the traumatisation caused by the massive industrialised violence of the last two world wars is still stored in the genes of our descendants. We can be glad if further wars do not repeat such massive traumatisation.

And even the best-treated and spiritually interested post-war generations experience traumatisation, which can also include prenatal influences, and cause injuries to their descendants over further generations through the traumatic experiences of their ancestors stored in their genes. If we look at this happening not only on the gross material level of our feelings and thoughts, but also let ourselves go deeper into the subtle astral worlds, there are spirit beings and energetic manifestations of such entities in the immediate vicinity that have long since left their bodily forms, but are still attached to the interrelationships with us, for whatever reason, and thus occupy part of our energy and do not release us.

Resisting these influences and dissolving old traumas can only be achieved with a clear orientation towards a peaceful and spiritual way of life that is committed to the service of all beings. Here, regular Meditation helps us to heal ourselves and to connect to higher dimensions in order to receive help from there. – Peter Todesco

**I plead for objective, undogmatic and religiously unbound virtuous circles (*circuli virtuosi*)
as a positive changing force against all the existing vicious circles (*circuli vitiosi*).**

With Meditation we reach a dimension that cannot be experienced in any other way. Mystics transcended their rationality and ego structure with meditation long ago, discovering a higher level of consciousness that they call the "authoritative level of being human". "The mystical tradition shows ways to disempower the ego and become free in an existential way. Those who let go of the ego lose fear and gain courage to live." – Peter Todesco

"The activity destined for man is: to love and to know." – Master Eckhart

**"Mysticism is: That the truth of God lies in man himself. That God speaks directly to man.
The inconvertible primacy of the individual over the collective."** – Eugen Drewermann

"A mystical experience is a primordial experience and whoever has it cannot hold on to himself with it. He must articulate it, and he will articulate it in a way that corresponds to his personality.

Whoever finds the mystical path in his own religious tradition does not need to look around in other religions. However, this is extraordinarily difficult in our day and age. Contemplation is not taught. Neither are there mystical teachers nor spiritual paths that aim to experience the divine from the outset.

There is nothing we need more in the West than a mystical space outside clerical guardians of the faith and theological straitjackets. Denominations are points of contact; they are thresholds through which many people reach the spiritual path.

In Buddhism and Hinduism, there is no religious congregation that tells people what to believe. Religion renews itself again and again from the experience of the sages and the mystics. While in the East the mystical experience has always been the centre and goal of religions, in the West mystical currents could not develop freely, which is why they then often settled outside the organised churches and confessions. The mystical person does not have to belong to a denomination. Denominational mysticism is the best known, but not necessarily the most significant. Mystics and mystics who do not count themselves to any religion have been able to express themselves much more freely." – "The Wave is the Sea" by Willigis Jaeger

4) PRELIMINARY REMARKS FOR FURTHER READING

This Non-Fiction Book on Meditation and Yoga is based on the Spiritual Teachings of all cultures that I have been researching since the early 1960s and focusing on the Verification of the possibility mentioned in most of the writings of Yoga Literature to eventually even attain Physical Immortality (e.g. in the *Yoga Sutras of Patanjali*, the classical text of *Raja Yoga*).

It originates from the Tradition of the Siddha Yogis (to which *Patanjali* also belongs) who explain, describe and justify it as the ultimate achievement of the spiritual human being as a technique and method: "With conscious further development of our consciousness, unite with the Divine and charge the body with sufficient energy through yogic methods in order to make it resistant and long-lasting", so that we can absorb the Divine energies to the full extent, which incidentally also leads to supernatural abilities, which is attested to many saints from all religions (also Christian).

In most sacred scriptures, *Eternal Life* is promised in a similar or comparable way, just as this is an important aspect of many legends and lore in Fairy Tales and Legends. - I have always felt obliged in all explorations of these *mystical* or *mythological texts* to examine their deeper and factual backgrounds critically, in a western and scientific manner, for their genuine practical truth content.

In this respect, a *debate* would have to be held *on the truth content of our sciences* (in examining comparison with the resulting practical results) *in relation to the more empirical-visionary elaborated knowledge of the East* and the *general prehistoric shamanistic empirical sciences* (in relation to their results). Without this comparative investigation, an acknowledgement and appreciation as well as a reintegration of the knowledge of earlier advanced cultures is, in my view, not possible. Interestingly, modern natural science is finding more and more evidence about the unusual Healing, Regeneration and Resilience Successes of the Yogic Disciplines, thus confirming the hitherto little respected Yoga Literature from the ancient times.

It is a proven fact that only experienced practitioners of many years can judge Yogic Methods and Techniques. Without own practice, this System of Thought and its Philosophy can only be understood superficially. In a race with "soapboxes" (motorless cars made of wood with four wheels), mostly built by young people themselves, the organiser must also ensure that all specifications about the self-made construction are adhered to, so that no one builds brakes or steering insufficiently solidly, which can otherwise lead to gross accidents. *Likewise, inaccurately executed Techniques and Methods of the Yogic Disciplines can also cause great hazards.* (Often we owe the absence of more dangerous side effects to our lack of discipline and perseverance!) And also for this reason only those should be taken seriously who follow the yogic instructions exactly, if possible under the guidance of an experienced teacher or guru, and practise them for a long time.

This book is written in the sense of an ongoing process in which "everything-in-all" is simultaneously involved and influences each other at the same time. This makes this treatise very complex. Although I strive to make statements as comprehensible and concrete as possible so that everyone can understand them, there are constant overlaps and repetitions. As a person who perceives in visual, acoustic, material and energetic patterns, I also want to address and point out the basic structures that exist behind them, and thus *give the whole a structure and overview*. I ask you to keep these preliminary remarks in mind and to consider them accordingly when reading on.

5) EINLEITUNG ALS ÜBERBLICK

Infinity and Immortality

I became involved with *Yoga* and the *Wisdom Teachings of the East* at a very early age. Books like Hermann Hesse's "*Siddharta*", and the "*Autobiography of a Yogi*" by Paramhansa Yogananda inspired my generation. These books led me via Carl Gustav Jung's "*Mysterium Coniunctionis*" and Arthur Avalon's / Sir John Woodroffe's "*The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga (The Development of Creative Powers in Man)*" to the *Taoist Meditation Text* of the "*Golden Flower*", which was first published by Carl Gustav Jung in 1929 in the Rascher Verlag as "*The Secret of the Golden Flower*", translated by Richard Wilhelm.

From my study of *Alchemy* it was already clear to me at that time that with our own *Life Force* and *Sexual Energy* we have been given the power to develop ourselves to the point of *physical Immortality*. If we are able to reproduce ourselves through the process of procreation and thus live on endlessly through our descendants, then this power is also capable of renewing and rejuvenating ourselves infinitely. *Universe and Cosmos are infinite; likewise, consciousness and Spirit itself cannot be thought of in any other way, even from the material perspective:* First there was energy, then mass and matter came into being, and so the whole remains eternally existent in alternation. *Nada Brahma - The World is Sound (Vibration).*

Here I must add that this level of aliveness is only attainable with high Ethics and Humanness, i.e. can be lived by the Few who have freed themselves from the three spiritual Poisons "Greed, Hatred and Delusion [Ignorance]" and who live complete Compassion, all others will fail even by physical means.

Even in *Universities* and *Academies* these *Yogic Texts* are nowadays very intensively studied and increasingly discussed and partly explored in living experience through own practice in living together with Yogis in order to clarify whether the *innumerable mentions of techniques and practices for attaining Physical Immortality* are really to be understood literally and to what extent we have to adjust our world view in order to grasp such dimensions, or whether this is to continue to be classified simply as myth or legend.

The prevailing opinion that these *Yogis* and *Siddhas* should be regarded as *Ascetics*, because they leave the impression of Asexuals in later misogynistic (woman-despising) texts, I want to vehemently contradict at this point: In the primarily *Tantric Disciplines* that lead to the *Awakening of Kundalini* (explanations of Kundalini below), it is clearly understood that for the *complete Union with the Divine Energies*, the physical woman is also indispensable as a Sexual Partner on an equal spiritual level.

It is simply a matter of using our powers in a different natural way by directing the stimulation and excitation of our vitality in a different direction that is much more positive and necessary for our development: *The material self-destruction through excessive consumption of sexual power and vital energy* (downwards and outwards/to the material/earthly) caused by *unregulated sexual life* or through *excessive or addictive expenditure in work and other activities*, is to be reversed (inwards and upwards/to the spiritual/celestial) towards a constructive and healing use of all our powers for the spiritual goal of becoming one with the Divine Energies.

This also includes, as a motivational drive, an *erotic and sensual force that cannot be found in asceticism*. We must never turn away from life; on the contrary, we must always turn towards the most intense sensual vitality.

The simplified *Explanation of this Practice* can be described as *Reversing the Direction of our Life Energies from Outside to Inside and from Below to Above*. The *Retention of the male seed* and *Redirection of this procreative energy* inwards and upwards can also be maintained in a sexual union, which is the main difference of a lived and sacred (because healing and bringing salvation) *Sexual Life of Tantra*. Less well known are the female techniques of this discipline, which in turn mean, in simplified terms, redirecting the *Energy of Menstruation* inwards and upwards *with the Egg Cycle*, thus *stopping bleeding and Egg Production*.

This text is in continuous editing (completed until the blue marker)

Körperwahrnehmung und Bewusstsein

Körperwahrnehmung und Bewusstsein lassen es mich die *physische Unsterblichkeit* als reale *höchste Stufe eines gesunden Körpers* in Betracht ziehen und als wahrheitsgetreue Botschaft meines Körpersystems erachten. Ebenso wie aus meiner Sicht die *Bibel*, die *Thora* und der *Koran* die *Wiedergeburt* absichtlich vor ihren Gläubigen verborgen halten, weil keine dieser Religionen zugeben wird, dass sie alle *unvollständige Plagiate älterer spirituellen Kulturen* sind.

Die Reinkarnation oder Wiedergeburt unserer Seele in einem neuen Körper ist die allgemein stärker akzeptierte Vorstellung eines ewigen Lebens oder einer im Wechsel von Dies- und Jenseits verstandenen Unsterblichkeit. Sterben als Übergang in eine andere Dimension, in eine jenseitige feinstoffliche Welt, kann auch ohne Reinkarnation den Trost des Himmels spenden, aber erst der Wiedereintritt in ein neues Leben und die Wiederholung diese Vorgangs ermöglichen Ausgleich für erlittenes Leid oder begangene Untaten und damit Gerechtigkeit. Abstrakter Nihilismus, die Verneinung aller positiven Ansätze in einer gottlosen Welt, schafft keinen Sinn und keine Gerechtigkeit. *Erst die Reinkarnation als Lebensschule durch Wiedergeburt verleiht dem Leben Sinn und Kraft, dies ist mein Credo.*

Dariüber hinaus war und bin ich überzeugt von der Möglichkeit, dass der Mensch als Gottes Ebenbild in seiner höchsten Vollendung auch diesseitig ewig oder unendlich lange leben kann, zumindest so lange wie es sinnvoll ist. Mit der Zeit fanden sich versteckte Hinweise, dass es noch heute solche Lehren und Traditionen gibt. Ich suchte Lehrer und Techniken, und habe Meister aus vielen Disziplinen und Philosophien gefunden, die diese Lehren leben und Ihre Methoden weiter geben.

Das Gute im Menschen entspricht seiner wahren Natur, dem Menschlichen im Menschen! – Ich bin überzeugt, dass wir ohne Traumatisierungen von Anfang an keine negativen Emotionen in uns nähren würden. Unendlich lange haben uns Krieg und Gewalt in unserer Psyche gespalten und dies ist der Grund für alle Grausamkeiten in der Welt. Eine friedlichere Generation von weniger kriegsgeschädigten Menschen hat sich seit den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts aufgemacht, diese Vorgänge zu hinterfragen und die Suche nach einer friedvoller Lösung für alle Menschen begonnen.

Naturwissenschaft und Mystik in Übereinstimmung zu bringen, durch eine ganzheitliche Philosophie und Wissenschaft, diese Idee hat mein ganzes Leben bestimmt. Unvollendet wie alle meine Nächsten, arbeite ich mit vielen Rückschlägen stetig an mir selbst. Vieles ist zu tun, damit wir für unsere Nachfahren eine bessere Welt gestalten können, packen wir es an! Mein Wissen und meine Erfahrung möchte ich aus Freude und Dankbarkeit teilen und weitergeben, und dazu schreibe ich dieses Buch.

Denken - Geist - Bewusstsein - Spiritualität - Yoga

Yoga ist die Ausrichtung unseres Denkens auf das Einssein mit Allem. Wir müssen in erster Linie erkennen, dass wir kosmische Wesen sind, damit wir an die unlimitierte Dimension unseres Bewusstseins Anschluss erhalten. Wenn der Verstand als einzige Basis der Erkenntnis verwendet wird, limitieren wir unser Verständnis auf die materiell messbaren Vorgänge.

Unser ursprünglicher gedankenfreier Geist gehört nicht dazu. Limitiertes Denken hat alle menschengemachten Probleme auf unserem Planeten verursacht, wenn wir sie lösen wollen müssen wir eine spirituelle Sichtweise entwickeln. *Deshalb ist es von grundlegender Bedeutung, unser Bewusstsein auf die immateriellen, rein geistigen Aspekte unseres Seins zu erweitern und unser Denken dieser höheren Zielsetzung zu unterstellen.*

Der wahre Zweck des Yoga ist es, das wirkliche Potenzial des Menschseins zu erforschen.

"*Unsere vermeintliche Unabhängigkeit ist eine Illusion: ohne die Bäume als Mitarbeiter unseres Lungensystems wären wir bald nicht mehr am Leben, was wir einatmen, haben die Bäume ausgeatmet, das heisst die eine Hälfte unserer Lungen hängt an den Bäumen. Und das gilt nicht nur für den Atem. Die moderne Physik beweist, dass jedes subatomare Teilchen in unserem Körper in ständiger Bewegung mit allem andern in der Existenz ist. Wenn diese Bewegung aufhört werden wir aufhören zu existieren.*" – *Jaggi Vasudev Sadhguru*

Yoga bedeutet die Erfahrung, dass alles eins ist. – Das Wort Yoga bedeutet Vereinigung.

"Die moderne Wissenschaft beweist, dass die ganze Existenz nur eine Energie ist. Die Religionen verkünden seit langem, dass Gott überall ist, ob sie sagen, dass Gott überall ist, oder ob die Wissenschaft sagt, dass alles eine Energie ist, beide sprechen von der gleichen Realität. Es ist nur so, dass der Wissenschaftler dies nicht erlebt hat, weil er es nur durch mathematische Ableitungen erkennt. Auch die religiöse Person hat dies nicht erlebt, denn sie glaubt es, weil es irgendwo geschrieben steht oder von jemandem gesagt wird und nicht weil sie es selber erlebt und erfahren hat." – Jaggi Vasudev Sadhguru

Yoga und Meditation sind die Wissenschaft des Einsseins mit dem Göttlichen.

Yoga und Meditation zielen auf das Einssein mit dem Göttlichen. *Gottverbundenheit ist das Merkmal aller Mystiker. – Es ist an der Zeit zur Gottverbundenheit zurückzukehren bevor wir uns selber vernichten. – Alle Kriege, alle Kämpfe, alles Blutvergessen und alles Leiden beruht auf einem Mangel an Gottverbundenheit.* Dabei sollten wir zur alten Weisheit zurückfinden, dass Gott nur in der Negation erfahren werden kann, der Negation aller Bilder, Gedanken, Bezeichnungen, Ideologien und Ismen. Es ist nicht möglich Gott als Schöpferkraft oder Wirkkraft mit dem analytischen Bewusstsein zu erfassen, das kann nur durch ein höheres Bewusstsein *Samadhi* oder *Satori* wie es die Yogalehren beschreiben, erfahren und verstanden werden. *Festzuhalten an der Vision eines globalen Friedens ist die einzige vernünftige Überlebensstrategie.*

Erst durch eine weltweite Friedensbewegung wird die nötige *Transparenz und Wahrheitsfindung* ermöglicht, welche ein *Zeitalter des Sogetragens gegenüber Umwelt und Mitmensch einzuleiten* vermag. *Dies gelingt uns nur im Bewusstsein einer gelebten und realen Gottverbundenheit!*

Wenn dich die Sehnsucht packt "zu wissen, was die Welt im Innersten zusammenhält", bist du auf dem Pfad des Yoga.

"Nur wenn du ein schwerer Fall bist, der nicht gewillt ist, sich mit Schlussfolgerungen oder Glaubenssystemen zufrieden zu geben, dann wirst du ein Yogi. Ja, wenn du eine sehr hartnäckiger Mensch bist, willst du es selber durch Erfahrung wissen, dann wirst du ein Yogi. Du willst die Vereinigung der Existenz erkennen; du willst die Einheit dessen erfahren, was sie ist; nicht schlussfolgern oder daran glauben. Wie du die fünf Finger deiner Hand erlebst, wie du alles um dich herum erleben kannst, so willst du die Vereinigung erfahren und erleben, dann sagen wir, dass du ein Yogi bist." – Sadhguru

<https://www.youtube.com/watch?v=zEAd2z1knwc>

"Pythagoras - Spiritualität und Wissenschaft"

Pythagoras hat 530 v.Chr. in Kroton (Crotone, Kalabrien) eine spirituelle Schule gegründet und dort über 20 Jahre lang etwa 300 Anhänger gelehrt. Seine Schule wirkte über fünf Generationen weiter und mindestens 6 Jahrhunderte lang lebte die pythagoreische Tradition weiter. Im Dialog "Phaidon" von Platon, der im Jahr 399 spielt, treten zwei Pythagoreer, Simmias und Kebes auf, die beide in Theben den Pythagoreer Philao gehörten. Platon erhielt seine Informationen von einer herausragenden Persönlichkeit der fünften Generation Archytas von Tarent, die er in mehreren Dialogen verarbeitete.

Bekannt ist Pythagoras durch seinen pythagoreischen Lehrsatz $a^2 + b^2 = c^2$, aber nur wenige wissen, dass Pythagoras fähig war, die "Spährenharmonien" zu hören. Diese Eigenschaft zeigt seine Beziehung zur spirituellen Dimension, die nach dem Urteil seiner Zeitgenossen und in Pythagoras Selbstverständnis das Wesentliche an ihm ausmachte. In seinem Verständnis können die Wissenschaften auf eine bestimmte Art betrieben, ein Hilfsmittel unter anderen unbedingt erforderlichen Hilfsmitteln sein, zu einem Bewusstseinszustand zu gelangen, in dem der Mensch die "Spährenharmonien" hören kann. Umgekehrt können sie dazu dienen, diesem inneren Zustand äusseren Ausdruck zu verleihen."

Aus Pythagoras' Verständnis zwei verschiedene Sichtweisen des Menschen:

"Die, des normalen, diesseitigen Menschen, der der Welt als einem Äusseren gegenübersteht, und sich in ihr zu behaupten und sie sich dienstbar zu machen sucht. – Bei der zweiten, spirituellen Sichtweise dagegen erkennt und erlebt der Mensch die Beziehungen, die sein Inneres mit dem Inneren der Welt verbinden, und lebt aus diesen Beziehungen."

"In der *Seinsweise des rationalen Ich* ist der Mensch von äusserem Wissen: Rationalität, von Wünsche und Interessen: Emotionalität, und von entsprechendem Handeln: Aktivität, bestimmt. Nimmt er ohne Verbundenheit zum spirituellen Selbst Kontakte zum Jenseits auf, wird er zum Gefangenen der Einflüsse des Jenseits."

Nur in der zweiten Seinsweise, der *Seinsweise des spirituellen Selbst* kann er ganz bei sich selbst sein. Denn dann wirkt sein wahres, spirituelles Selbst in ihm. Mit diesem spirituellen Kern gehört er zur göttlichen Welt, lebt aus ihr, ist mit sich im Einklang und darum frei."

"Das ich-gesteuerte Sein schliesst das selbst-gesteuerte aus. Denn der vom äusserem Wissen, Emotionen und Zugreifen bestimmte Mensch wir die Stimmen der inneren Kräfte, sowohl im eigenen Wesen als auch in der Welt, nicht hören können. Das selbst-gesteuerte Sein aber schliesst das Ich-Dasein mit ein, sofern das Ich seinen Anspruch, der alleingültige Massstab zu sein aufgibt und zu "hören" beginnt. Denn das Selbst gehört der tiefsten Schicht des Seins an, die alle anderen Schichten, Diesseits und Jenseits mit umfasst. Die Liebe zur Weisheit prägte Pythagoras: Die Liebe zur Weisheit, durch das das Höchste Wesen erreichbar ist, sein ein Bewusstseinszustand, der auf dieses Wesen ausgerichtet ist und seine Botschaften empfangen

kann und die "Spährenharmonien" hören kann, dieser Zustand sei "philo-sophisch", nämlich "Liebe (philia) zur Weisheit (sophia)." – Konrad Dietzelbinger "Pythagoras - Spiritualität und Wissenschaft"

In der Rahmenerzählung *Phaidon* hat Platon "Sokrates Unsterblichkeitsbeweis" als Lehrgespräch "Über die Seele" inszeniert und damit die *erste westliche philosophische Unsterblichkeitsthese* begründet. Das Lehrgespräch wird von Sokrates geführt, indem er das Weiterleben der Seele begründete und bis zuletzt darüber Bericht erstattete, wie alle Teile seines Körpers von unten nach oben abzusterben begannen als er den Schierlingsbecher vor seinen Jüngern trank. <https://de.wikipedia.org/wiki/Phaidon>

Siddha Yogi Patanjali sagt in seinen ersten zwei Sutren (Merksätzen):

**Yoga ist (im Hier und Jetzt der Gegenwärtigkeit),
die Bewegungen des Geistes (das Denken) zur Ruhe zu bringen.**

(Yoga ist die Fähigkeit, den Geist von Störungen frei zu halten.)

Buddha sprach:

Das Todlose ist erkannt, ich lehre:

https://www.academia.edu/18980506/2500_Years_of_Buddhism_by_Prof._P._Y._Bapat

**Wer das Gewahrsein des Körpers, das Gewahrsein seiner Gefühle,
das Gewahrsein seiner Gedanken und Gedankenobjekte entfaltet, erkennt das Todlose.**

Gedankenstille

Wende deine Sinne nach Innen – Das ist Yoga.

Gehe in die Stille und befreie dich vom Denken – Das ist Meditation.

(Wer das Innere Gewahrsein entfaltet, erkennt das Todlose / pt)

Der Gedanke ist immer alt, auch in der Zukunft kann er nur die Vergangenheit reflektieren, das ist seine wahre Natur.

Die Fixierung auf Gedanken verhaftet uns mit der Materie, dem Ursprung allen Leidens.

Deshalb gilt es die Illusion der Materie zu erkennen und das Dauerhafte zu suchen.(pt)

Im Hier und Jetzt stirbt das Denken. Im Hier und Jetzt blüht das Leben. Hier und Jetzt ist jenseits von Raum und Zeit. Unsterblichkeit heisst, das Todlose als Ursprung des Lebens erkennen und sich dadurch vom leblosen Denken befreien. Meditation ist Hier und Jetzt. – In der Meditation erkennen wir unsere wahre unsterbliche Natur!

Unser Leben im Hier und Jetzt erblüht zur vollen Lebendigkeit, wenn es kein totes Denken mehr gibt: Unsterblichkeit ist erreicht. Die Psychoanalyse, begründet durch Sigmund Freud, hat nach Jahrhunderten der Dominanz der Naturwissenschaften begonnen, den Blick wieder ins Innere des Menschen zu wenden. In der Psychoanalyse werden aber bis heute grösstenteils nur die unteren Bereiche unserer Psyche, d.h. alle dunklen und unbewussten oder in Abhängigkeiten befindlichen Bereiche unseres Geistes erforscht, ohne dass die Ebene des Überbewusstseins im Sinne der yogischen Disziplin (Erleuchtung/Samadhi) untersucht oder gar in Betracht gezogen wird. Das analytische kontrollierende Bewusstsein wird als Kontrahent unserer tiefsten, als natürlich betrachteten Wünsche und Antriebe gesehen und kommt damit nicht als Diener einer höheren Form von Bewusstsein in Frage.

Unter diesen Voraussetzungen kann die Psychoanalyse (als reine Analyse) letztlich dem Menschen, in seiner mentalen Verstricktheit und Abhängigkeit von seinem überaktiven analytischen Bewusstsein, nicht zur völligen Befreiung von seinem psychischen Leiden verhelfen, das grösstenteils von ebendiesem verursacht wird.

Obwohl Carl Gustav Jung das Vorwort zur Taoistischen Anweisung für Meditation "Das Geheimnis der Goldenen Blüte" geschrieben hat, ist auch ihm diese Dimension eines höheren gedankenfreien Bewusstseins verschlossen geblieben. Er hat es abgelehnt, diese Anweisungen aus einer fremden Kultur, selber für sich als Praxis anzuwenden und hat sich damit der Erfahrung dieser Form des Bewusstseins verschlossen.

**Das denkende Bewusstsein, unser denkender Verstand, verstrickt sich laufend mit sich selbst
und erhebt sich aus Selbstüberschätzung und Unwissen über das ihm übergeordnete
vorgeburtliche ursprüngliche gedankenfreie allumfassende Bewusstsein.
Darin liegt das ganze Dilemma des Menschseins beschlossen. – Peter Todesco**

Da wir Menschen als Denkende unser Denken beobachten, stören wir das zu beobachtende Phänomen des Denkens und erhalten deshalb verzerrte Resultate. Die einzige Instanz welche diese Beobachtung objektiv und wirklichkeitstreuer zu leisten vermag ist *der Beobachter des Beobachtenden*, das *gedankenfreie Bewusstsein*.

In alten Kulturen wurde die *Verblendung* und *Wahrnehmungstäuschung*, die durch das Denken bewirkt wird, als *Illusion der Maya* oder *Schleier der Isis* bezeichnet. Die wahre Wirklichkeit konnte unter der Voraussetzung entsprechender charakterlicher Reife, in Mysterienschulen oder bei eingeweihten Lehrern oder Gurus durch disziplinierte spirituelle Arbeit erkannt werden.

Heute bezeichnen wir diese Situation mit dem Begriff der *Matrix (Wahrnehmungsfilter / Deutungsmuster)*. Der gleichnamigen Kinofilm hat diese Situation zeitgemäss allegorisch beschrieben.

Unser Denken spaltet uns ab vom Verbundensein mit unserem Körper, seinen Wahrnehmungen von sich selbst, und von den Sinnes-Wahrnehmungen seiner Umwelt. Stattdessen erschafft unser analytischer Verstand eine gedankliche Konstruktion oder Matrix, mit der er die Sinneseindrücke und Wahrnehmungen filtert, erklärt, und seinen gedanklich konstruierten Wünschen und Gefühlen anpasst. Damit verlieren wir den Bezug zur Realität und leben ein Schein-Ich oder Pseudo-Selbst. Dieser Zwiespalt ist für den Verstand unlösbar. Erst wenn wir Körper und Geist wieder als Einheit verstehen und dieses Verständnis existenziell leben und verwirklichen, erhalten wir eine korrekte Sicht des Daseins.

Max Planck: "Materie existiert nicht in der festen Form in der wir sie annehmen. – Der Geist formt die Materie."

Die Trennung von Materie und Geist ist schon seit der Quantenphysik wissenschaftlich nicht mehr haltbar, es gibt keine feste Materie im Sinne unserer alltäglichen Erfahrung, Wasser und Feuer offenbare ihre wenig dauerhafte feste Form.

Meditation unterstellt das denkende Bewusstsein wieder dem *höchsten allumfassenden gedankenfreien Bewusstsein*, unserem vollständigen geistigen Potenzial. Meditation geht weit über das denkende Bewusstsein und die Intuition hinaus, es vereinigt uns mit unserem anfanglosen Ursprung.

Es gilt das Denken in seine Schranken zu weisen und ohne es zu unterdrücken, auf die Ziele unseres Seelenplans auszurichten. Dies gelingt nur mit geordnetem Denken und Fühlen und einer entsprechenden Lebensdisziplin. Erst wenn wir fähig sind, unsere Gedanken und Gefühle in eine für uns hilfreiche Richtung zu lenken, gelingt es uns, unsere Handlungen und unser Leben auf ein Ziel auszurichten.

Ich denke, also bin ich nicht bei mir.

Martin Kunz – Werden und Entwerden Ein Bekenntnis zur Individuation

***Yoga hilft uns die Sinne nach Innen zu wenden,
Meditation befreit uns von der Fixierung auf Gedanken.***

In der taoistischen *Schrift der Ewigen Reinheit und Stille* (China) heisst es:

**"Der menschliche Geist liebt Klarheit, aber der Verstand stört sie.
Kläre deinen Verstand und dein Geist wird von allein klar werden.
Der menschliche Geist liebt Stille, aber die Begierden lenken ihn ab.
Lege deine Begierden ab und wird dein Geist wird von allein still werden."**

Das Denken ist an die materiellen Gegebenheiten gebunden, deshalb ist es von grosser Wichtigkeit für die Erfahrung der wirklichen Realität, die Sinne immer wieder nach Innen zu wenden. Nur im eigenen Selbst fühlen wir uns eins mit Allem, die äussere Welt ist voller Vielfalt und Unterschiede. Die Wahrnehmung des Einsseins ist nur im Inneren erfahrbar. Wenn unsere Augen schliessen und uns nach Innen wenden, verschwindet die äussere Welt vor unseren Augen. Wir versuchen dann aber aus lauter Gewohnheit uns auch im Inneren mit den Problemen der Aussenwelt weiter gedanklich zu beschäftigen und verpassen damit die Chance, innere Ruhe zu finden.

In der *Meditation der Goldenen Blüte* haben die alten Taoisten eine einfache Lösung für diese Problematik gefunden:

*Wir können unsere physischen Sinne auch dazu benutzen, den Verlockungen und Zerstreuungen des Verstandes zu entrinnen.
"So wird das Gift zur Medizin".*

In der Meditation, finden wir mit geschlossenen Augen im Inneren gelassen auf unsere Sinneswahrnehmungen , hauptsächlich Sehen und Hören, achtend, von selbst zur Stille und Leere *im gedankenfreien Bewusstsein*, der Quelle allen Seins.

Wenn wir diese Übung über längere Zeit regelmässig praktizieren, erleben wir mit unseren physischen Sinnen, dass unser Selbst auch als eine, von unserem physischen Körper und der materiellen Welt unabhängige, dauerhafte und unsterbliche Wesenheit existiert. Diese Erfahrung verändert unser Weltbild nachhaltig zu einem befreienden Erkennen der Realität.

Wir begegnen damit unserem wahren Selbst und dem Einssein mit Allem. *Das weiter oben postulierte "Innere Gewahrsein" ist im Körper und seinen Sinnen verankert.* Die Schwierigkeit diesen Weg konsequent und diszipliniert zu gehen und in unseren Alltag zu integrieren, liegt darin, dass wir bisher für die Praxis als tägliche Übung keine verlässlichen und verständlichen Erklärungen zur Vertiefung dieser Methode und deren Techniken zur Hand haben. Dies zu ändern ist mein Ziel.

Meditation selbst kann man nicht erlernen, man kann sie nur erfahren!

Aufgabe einer Schule der Meditation oder eines Lehrers oder Gurus, ist es zu lehren, wie wir die Hindernisse unseres bewussten Geistes (unseres analytischen Denkens) aus dem Weg räumen, die uns daran hindern, auf natürliche und mübelose Weise konstant im meditativen Bewusstsein zu leben.

Die Methoden der Goldenen Blüte verschaffen uns Mittel, diesen Zustand direkt anzustreben und bewusst die Hindernisse aufzulösen. Yoga ist der Jahrtausende alte Weg, Körper und Geist auf seine eigentliche Aufgabe vorzubereiten: Die Vollendung des Menschseins, die Vereinigung des Materiellen mit dem Geistigen, das Einswerden von Mensch und Gott (der schöpferischen Energie des Universums, die das Leben erschaffen hat).

(Guru = geistiger Führer, der die Dunkelheit vertreibt [Sanskrit gu= Dunkelheit, ru=vertreiben, vernichten] / Ich selber bezeichne mich bewusst als Freund und meine Schüler als "Freunde der Meditation" / "Wir brauchen keine Lehrer und Gurus mehr. Das war früher so. Wir brauchen einfach Menschen, die uns Impulse geben." – Christina von Dreien)

Alle Yogatexte erklären, die Vereinigung mit dem Göttlichen als das wahre Ziel von Yoga.

Yoga ist die Ausrichtung des Denkens auf das Göttliche.

Yoga zielt auf die Meditation. Yoga ist Meditation.

Sobald die Hindernisse beseitigt sind, treten wir automatisch in den Zustand der Meditation ein und unser Geist wird absolut still. In dieser Stille verbinden wir uns mit dem allumfassenden Bewusstsein und werden eins mit ihm. In dieser Stille offenbart sich unsere Unsterblichkeit, unsere Unabhängigkeit von der materiellen Welt. Erst an diesem Punkt erreichen wir die volle Lebendigkeit, denn dieser immaterielle vorgeburtliche Geist ist die Grundlage unserer Vitalität. Wie wir aber in die Stille eintreten und damit in den Zustand der Meditation gelangen, kann uns kein Lehrer oder Guru beibringen; dieser Zugang zur Stille ist für jeden Menschen auf einzigartige Weise individuell und kann nicht gelehrt werden.

Zunächst erscheint es als Widerspruch, Meditation weder lehren noch lernen zu können: Die zahllosen Lehrer, Gurus und Meditationsschulen können Meditation folglich gar nicht als erlernbare Methode unterrichten? Wie ist denn Meditation erlernbar?

Wie oben erklärt, geht es nicht darum, Meditation an sich zu lehren, sondern die Voraussetzungen für die ursprüngliche Situation unseres einheitlichen Seins als in einem materiellen Körper inkarniert Seelen- oder Geisteswesen wieder herbeizuführen und als dauerhafte Seinsqualität einzurichten.

Ist dieser Urzustand der Verbundenheit mit unserem freien allumfassenden Geist wieder hergestellt, ergibt sich der Zustand der Meditation, das meditative Bewusstsein, von selbst. Alle Schulen und Lehrer die etwas taugen, bemühen sich, Schülern und Suchenden zu helfen, die Hindernisse auf diesem Weg wegzuräumen. Dabei stellen sich zuerst unüberwindlich scheinende Hindernisse als Prüfungen in den Weg. Wir sind nicht nur durch unsere Handlungen und Erfahrungen dieses Lebens geprägt und in unserem Denken verstrickt und gefangen, sondern unsere Gesellschaft und unsere früheren Leben, machen uns die Sache noch zusätzlich schwer. Aber ohne Herausforderungen gibt es kein Wachstum. Und auf diesem Weg braucht es Helfer und Freunde, die diesen Weg bereits besser kennen.

"Spirituelle Arbeit wird unternommen, um eine Menschen in die Lage zu versetzen, einen Zustand zu erreichen, der frei ist von der körperlichen (und der materiellen) Ebene. – Nur unter dieser Bedingung kann er Einheit erfahren mit einer höheren Ebene schöpferischer Energie im Universum. – Um einen Prozess zu beginnen, muss er bereit sein, seine Spannungen und Illusionen aufzugeben, welche die spirituelle Entfaltung und das Erleben tiefer innerer Freude verhindern. – Er kann dann den Prozess der Energieumwandlung einleiten." – Rudi (Rudrananda) / Albert Rudolph

Die Bemühungen, der klassischen Psychoanalyse (als rein mentale Methode ohne Einbezug des Körpereindrucks) das Unbewusste bewusst zu machen, und damit eine Befreiung von der Fiktion des analytischen Bewusstseins und dessen Verzerrungen der Realität zu erreichen, haben wenig Erfolg gezeigt.

Körper, Psyche, Geist und Bewusstsein sind ein Ganzes. – Die Erfahrung von vielen erfolgreich Behandelten beweist, dass körperbezogene Therapieansätze mehr Erfolg haben, wenn es darum geht, die Verletzungen unserer Psyche zu heilen.

Auch die Psychoanalyse könnte grossen Nutzen daraus ziehen, die Trennung von Geist und Körper aufzuheben, den Intellekt als denkendes Bewusstsein, in seine Schranken zu verweisen und in der Analyse bewusst auf die Körperwahrnehmung zu beachten und diese zu stärken.

Der Psychoanalyse und anderen rein psychischen oder intellektuellen Methoden fehlt ebenso wie den westlichen Meditationstechniken, eine genaue Anweisung, wie wir völlige geistige Präsenz und Wachheit innerhalb der Realität aufrecht erhalten können, um unserer Ichstruktur und unserem Denken als Filter unserer Wahrnehmung zu entrinnen. Wenn wir Momente hundertprozentiger Aufmerksamkeit nicht nur zufällig und vereinzelt im Hier und Jetzt unseres Lebens als Erwachsene erfahren wollen, müssen wir fähig sein, unser Denken, Fühlen und Handeln zu kontrollieren. Erst dann scheitern wir nicht mehr daran, die Wirklichkeit in ihrer vollen Präsenz wahrzunehmen.

Keiner und keine von uns kann behaupten, ohne Verletzungen und Traumatisierungen psychischer und physischer Art, völlig natürlich und in ungestörter Harmonie mit sich selbst und seiner Umwelt, seit seiner Geburt unterwegs zu sein. Viele Menschen leben ihre Verletzungen die sie als Opfer erlebt haben, als Täter aus, indem sie die erlebten Gewaltszenarien unreflektiert an andere Menschen weitergeben. Es sind besondere Techniken erforderlich, um die verdrängten schmerzhaften Erinnerungen aufzulösen. Die extrem belastenden kollektiven Traumatisierungen sind noch schwerer zugänglich, haben aber um so mehr die

Kraft mehrere Generationen zu schädigen. Um so mehr braucht es deshalb Bewusstmachung und Aktivierung des kollektiven Heilungsprozesses. – *Ich empfehle dazu die Methode "Anliegenstellen" von Professor Franz Ruppert, Autor von "Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft?" - "Mein Körper, Mein Trauma, Mein Ich" – <https://franz-ruppert.de>*

Yoga der Weg zu einem grossen Ziel

Selbstverständlich können wir uns einem Meister oder einem Guru aus dem Osten anvertrauen und versuchen, uns in seine Kultur mit ihren Ritualen und Regeln einzuleben und hoffen, damit das Ziel zu erreichen. Wir dürfen dabei aber unsere eigenen Wurzeln und Traditionen nicht über Bord werfen. Unser Wissen über Yoga und Meditation im Westen, ist durch die ernsthaften lebenslangen Anstrengungen vieler frühen Wahrheitssucher, die vor uns diesen Weg beschritten haben, enorm erweitert worden. Ohne ihre Vorarbeit, stünden wir noch am Anfang. Wir sind ihnen deshalb zu grossem Dank verpflichtet.

Dennoch ist es an der Zeit, eine eigene öffentliche Tradition und Methode zu entwickeln, welche die alten Weisheiten kritisch hinterfragen muss. Sie sollte aber zumindest zu den gleichen Resultaten führen, wie die (früher aus gutem Grund geheim gehaltenen und heute öffentlich gelehrteten) Methoden welche von vielen Mystikern in Ost und West benutzt werden. Dieses Ziel zu erreichen, verlangt letztlich ein "unanzweifelbares Bewusstsein", das sich nur durch diese Techniken entwickeln lässt.

Fehlt es uns an einer Sprache, die das zu beschreiben vermag? – Ja und Nein! – Die meisten Erklärungen für die mystische Ebene unseres Bewusstseins sind in paradoxer Sprache geschrieben worden und führen, wie die japanische Tradition des Haiku (für den Verstand unlösbare Rätsel, wie z.B. "Wie tönt das Klatschen der einen Hand"), zu einer intuitiven Hinterfragung dieser für den Verstand unlösbarer Fragestellungen. Das zeigt, was für eine extreme Herausforderung es ist, dafür eine geeignete Methode zu entwickeln.

Die Frage, die sich dem Menschen allein durch die Tatsache seiner Existenz als "Widerspruch in ihm selbst" stellt – dass wir in der Natur sind und gleichzeitig über die Natur hinausgehen und dass wir das Lebewesen sind, das sich seiner selbst bewusst ist – diese Tatsache kann nur durch eine "in sich selber widersprüchliche Methode" gelöst werden.

Diese Methode muss uns in die Lage versetzen, den Verstand zum Schweigen zu bringen und ihn anzuweisen, wann, wo und wie er sich einsetzen soll. – Genau darum geht es in jeder echten Meditation. – Die Gedanken zur Ruhe bringen und den Geist zu stabilisieren, öffnet einen "Raum der (Gedanken-)Stille".

In der Innenwahrnehmung unsere Körperschehens öffnen sich neue Potenziale. – Mit dem Bauch zu denken, oder sich auf die Intuition zu verlassen, sind sprachliche Versuche, die darauf hindeuten, welch wichtige Rolle unser Körper bei der letztendlichen Wahrheitsfindung spielt. Die Aussage "der Körper lügt nicht", weist auf die gleiche Tatsache hin. Neue und erfolgreicher Psychotherapiemethoden (Focusing, Polarity, Somatic Experiencing u.a.m.) verwenden einen körperzentrierten Ansatz um der Wahrnehmung der Realität näher zu kommen. Dass wir uns in solchen Prozessen dem unsterblichen Bewusstsein als Zeugen unserer Wahrnehmung annähern, wird dabei wenig beachtet. Dennoch ist genau diese Tatsache verantwortlich dafür, dass sich nach solchen Erfahrungen unsere Lebendigkeit und Vitalität intensiviert.

Derselbe Ansatz wird im Taoistischen Yoga und der Taoistischen Meditation schon seit langer Zeit auf dem spirituellen Pfad mit Erfolg eingesetzt. Dies ist der Grund weshalb ich die "Lehre der Goldenen Blüte" als die am besten für unsere Zeit geeignete Meditationsmethode bezeichne, auf der wir aufbauend (viel einfacher als auf den indischen Yoga Lehren) eine eigene westliche Meditationsmethode erarbeiten sollten.

Unser Körper ist alles, was wir in dieser materiellen Welt zur Verfügung haben, um uns zu verwirklichen. Dieser Körper ist bewusster Geist, Erkenntnis, fühlendes Wissen und im besten Fall die vollständige Verkörperung unserer Seele. Dieser physische Körper ist ein unschätzbares Geschenk, das uns ermöglicht, uns in der materiellen Welt auszudrücken, unsere Ideen zu verwirklichen und Erfahrungen zu machen, die kein anderes nichtstoffliches Wesen erleben kann.

Wir sind auf unserem Planet Erde die einzigen grobstofflichen Körperwesen die mit gesprochener und geschriebener Sprache kommunizieren. Gleichzeitig müssen wir uns der Herausforderung stellen, dem dadurch entstehenden analytischen Gedankenbewusstsein Verhaltens-Richtlinien vorzugeben. Fatalerweise versuchen wir diese Aufgabe mit dem gleichen Instrument zu bewältigen welches das Problem kreiert, was zu unendlichen Verwirrungen und Verstrickungen führt, statt zu Kreativität und Weiterentwicklung. Erst wenn wir fähig werden, diese Problematik aufzulösen, werden wir leben, wozu wir geschaffen sind.

Dank der Fähigkeit zur Selbstreflektion haben wir eine sehr grosse Verantwortung im Universum, denn unser Verhalten beeinflusst die gesamten Schöpfung. Unsere Aufgabe ist es, dass wir den Schöpfergeist von Angesicht zu Angesicht kennen lernen und von ihm künden, wie das eine grosse Zahl von weisen Mystikern und Mystikerinnen zu allen Zeiten vorgelebt hat und vorlebt. Meditation und Yoga sind die Wissenschaften und das Mittel, mit dem wir diese Aufgabe gezielt erfüllen können.

In der Meditation geht es letztlich um die Transformation von Körper und Geist.

(Erster Untertitel dieses Buches: "Das Paradigma der Unendlichkeit – Transformation von Körper und Geist")

Am Anfang hilft uns die Stille (*im Sinne einer Stressreduktion durch vermehrte Ruhe-Erfahrung*) mehr Gelassenheit im Alltag zu finden (*Autogenes Training oder MBSR [Aufmerksamkeitsbasierte Stressreduktion] sind bewährte Methoden dafür*). Diese Achtsamkeitsmethoden, können als Vorstufe der Meditation für sich alleine keine echte und vertiefte Form der Meditation bewirken, obwohl sie *selbst in dieser Form auf lange Zeit letztlich zu den elementaren Seinsfragen führen*. Ein Verlassen der Komfortzone und eine Umwandlung unserer ganzen Lebensführung ist letzten Endes angesagt. – *Die unangenehmen Schattenseiten müssen aufgearbeitet werden!*

Unser Leiden am Dasein lässt sich nur durch stetige, gezielte Anstrengung überwinden. Dazu müssen wir als ersten Schritt lernen, dem was in unserem Inneren geschieht, mehr Aufmerksamkeit zu schenken und ein gütiges Herz zu entwickeln. In der echten Meditation geht es darum, das vergessene Potenzial unseres allumfassenden Geistes wieder zu erwecken. *Dafür brauchen wir genügend Energie und unser Körper und unser Geist muss durch ein entsprechendes Training in eine optimale Verfassung gebracht werden.* Diese Techniken erfordern Disziplin und stehen auf einer anderen Ebene des Lernens. Wochenendkurse oder Retreats ermöglichen lediglich einen Einstieg und Vorgeschmack dessen, was der Weg (das Tao) für uns bereit hält. *Wenn wir an dem Dogma der Bequemlichkeit festhalten, werden wir in unserer spirituellen Entwicklung gebremst.*

Echte Meditation erfordert ein lebenslanges Engagement und das Versprechen, diesem grossen Ziel einen grossen Teil der alltäglichen Annehmlichkeiten unterzuordnen, die unser gewöhnliches Leben bietet. Diese Verlockungen erscheinen nur deshalb so überaus begehrenswert, weil wir damit den inneren Mangel an echter Freude und Genügsamkeit kaschieren können, ein Mangel, von dem wir überzeugt sind, ihn nie überwinden zu können. Dass wir aber mit dem Verzicht auf kurzfristige Befriedigung unserer Wünsche (*ein wohl bekanntes Konzept auf anderen Gebieten*) auf lange Sicht ein *unbezahlbares Geschenk an innerer Zufriedenheit und Glückseligkeit erwirken können, (das auf keine andere Weise zu finden ist)* sollte uns davon überzeugen, dass *andauernde Glückseligkeit, zwar nicht mühelos, aber durch entsprechende Disziplin erreichbar ist*.

Indien hat uns das reiche Erbe von Yoga und Meditation hinterlassen, welches uns ermöglicht, unser wahres Wesen zu erkennen und ungeahnte Fähigkeiten zu erwerben. Yoga geht davon aus, dass in uns Gewaltige Kräfte schlummern, die einen einwandfreien Charakter erfordern um sie zu erwerben, weil sie zu stark sind, um in falsche Hände zu geraten.

Kundalini

Die Urkraft von der alle Yogatexte sprechen heisst "Kundalini Shakti" verkürzt meist nur "Kundalini" genannt. Im den Kundalini Schriften wir "kundala", die Eingerollte, als "shakti", die universelle weibliche Schöpferkraft verstanden, die in allem bewusst agierende Urkraft die alles Leben und alle Materie hervorgebracht hat. Die ursprünglich von Indien und seinen Yogis, Rishis und Siddhas entwickelten Meditations-Techniken welche diese Urkraft zu aktivieren vermag, sind in China von den Taoisten weiterentwickelt und zu einer neuen Blüte gebracht worden, indem die körperlichen Aspekte unseres Daseins intensiver angewandt und erforscht wurden. *Sie sprechen in ihren Aufzeichnungen aber nicht mehr über "Kundalini Shakti" sondern über "Kultivierung und Bewahrung unserer Lebensenergie" und "Rückverbindung zum vorgeburtlichen oder ursprünglichen Bewusstsein", was jedoch in direktem Zusammenhang mit "Kundalini Shakti" steht.*

**"So wie die Flüsse im selben Ozean enden, so endet alles Yoga im Aufsteigen der Kundalini im Menschen. –
Kundalini ist das schöpferische Potenzial des Menschen."**

Die Unterweisungen des Yogi Bhajan, Yogi Bhajan, Vers 707

Als ich 2014 meinen Flyer für meine Webseite [meditation.ch](#) gestaltet habe, fehlte mir noch einiges an exaktem Wissen und deshalb schrieb ich über Kundalini *eine wesentlich weniger differenzierte, verkürzte und vereinfachte Erklärung und Beschreibung die im grossen Ganzen trotzdem zutrifft, auch wenn sie in den Einzelheiten zu ungenau und bildhaft zu beschreiben versucht, was energetisch viel subtiler und viel wechselhafter geschieht:*

Sexualkraft "Kundalini" in den Überlieferungen von Ayurveda, Yoga und Meditation

"Unsterblichkeitsgewissheit gehört zum Grundwissen von Meditation, Yoga und Ayurveda. Yoga lehrt uns, in der Meditation unsere "Sexualenergie" (Kundalini) vom Unterleib in die höheren "Chakras" zu leiten, sie mit dem "ursprünglichen Geist der Schöpfung" in uns selbst zu verbinden und mit dem "Licht des universellen Bewusstseins" alle "Energiezentren" (Chakras) von der Schädeldecke bis zum Beckenboden zu beleben. "Verantwortungsvolle Bewahrung der Sexualkraft" zur Aktivierung der Lebensenergie und Stärkung höheren Bewusstseins und "aktive stetige Verbundenheit mit dem ursprünglichen Geist" sind notwendige Voraussetzungen für die Entwicklung von höherem Bewusstsein und Spiritualität."

Was ist Kundalini? Was ist diese Urkraft Kundalini Shakti? – Diese äusserst subtile kosmische Energie beeinflusst das Drüsensystems, verbindet sich mit dem Nervensystem und bewirkt dadurch eine grössere Sensibilität der Wahrnehmung, wonach alle unsere Sinne als Gesamtheit unseres Wahrnehmungssystems dem Hirn eine grössere Fülle an Information weitervermitteln, deren Wirkung und Ursache dem Menschen mit der Zeit sehr klar wird. – Mit anderen Worten, der Mensch wird ganz und gar, in jedem Aspekt, sich seiner selbst bewusst. Gleichzeitig bewirkt Kundalini Shakti die Heilung und Wiederinstandsetzung unseres Körpers mit der Absicht den Körper in einen äusserst gesunden Zustand zu versetzen, in dem er in der Lage ist diese grössere Informationsfülle zu verarbeiten. – *Das ist der Grund, warum Kundalini Yoga auch der Yoga des*

Bewusstseins genannt wird. – Interessanterweise fordert heute die Informationsgesellschaft von uns vergleichbare Fähigkeiten der Verarbeitung. – Diese Kraft lässt sich jedoch nur indirekt anregen und keinesfalls bewusst steuern.

Kundalini Shakti ist eine eigenständige, dem kosmischen Bauplan innewohnende Bewusstseinskraft, die wenn einmal freigesetzt, sich unabhängig von unseren eigenen Wünschen oder Plänen zielsicher daran macht, uns vorzubereiten auf die eigentliche Stufe unseres wahren Menschseins.

Dieses ursprüngliche Bewusstsein ist frei von den mentalen Verstrickungen des sogenannt "bewussten" (mental) Bewusstseins, das in den taoistischen Texten dem gedankenfreien intuitiven Bewusstsein klar untergeordnet ist. Dieses umfassende von den materiellen Verstrickungen befreite Bewusstsein, lässt uns auch die Lügen des allgemein durch den logischen Verstand oft irregeföhrenden und durch machtvolle Kräfte stark manipulierten gegenwärtigen gesellschaftlichen Weltbildes direkt hinterfragen und deren unlautere Machenschaften zu durchschauen und deren Motive zu verstehen.

Mystiker aller Zeiten haben aus diesem höheren Bewusstsein heraus gegen die jeweilige Machtherrschaft rebelliert. Mystik ohne Widerstand gegen unmenschliche Verhältnisse verdient ihren Namen nicht. Das gilt für alle Mystiker und Heiligen unabhängig von Herkunft und religiöser Zuordnung oder Auslegung ihrer Anhänger. Spiritualität ist erst dann gelebt, wenn für den Praktizierenden das Wohl aller Wesen im Zentrum der Bemühungen steht. Es ist mehr als höchste Zeit, die Erde von den extrem ausbeuterischen Impulsen gieriger und selbstzerstörerischer Machteliten und deren kriegerischem Egoismus zu befreien, die unsere Erde bereits nachhaltig geschädigt hat. Mit Eigenverantwortung und Zivilcourage muss jedes menschliche Individuum an seinem Platz verhindern, dass weitere Kriege und Ausbeutungen möglich sind. – Wenn wir überhaupt noch eine Zukunft wollen, brauchen wir zum Überleben der Umweltschäden und zur Heilung unserer psychischen Kollektiv-Traumatisierung, eine meditative, friedliebende, soziale und solidarische Gesellschaft für Alle, die auch die Dunkelkräfte einbindet und dem Licht verpflichtet.

Diesem Ziel habe ich mich auf friedvolle Weise verschrieben und dieses Buch soll meine Bemühungen unterstützen.

6) MANIFEST DES FRIEDENS

Manifest des Friedens

"Krieg ist heilbar" Aus meiner Sicht ist die *Troika: "Kirche, Politik und Handel"* dafür verantwortlich, das die meisten Menschen daran glauben, dass das *Böse* zum Menschsein gehört und deshalb *Krieg* unvermeidbar sei. Nach meinen Erkenntnissen kontrollieren und manipulieren uns die *machtvollen gesellschaftlichen Kräfte* planmäßig und strategisch in unserem Denken und Handeln seit der Sintflut. *Kirche* (Religion) *Politik* (Geld, Bildung und Krieg) *Handel* (Drogen, Prostitution und Waffen). Dieses Trio hat die in Klammern gesetzten Begriffe benutzt um vornehmlich über *Kindsmisbrauch, Vergewaltigung von Frauen* und alle Formen von *versteckter und direkter Gewalt* und *Grausamkeit, Angst zu sähen*, und daraus folgende Traumatisierungen in unserer Gesellschaft zu verankern, mit dem klaren Ziel, uns zu ihren Zwecken auszubeuten.

Wir sind damit auch als freie Bürger über Jahrtausende in Gefangenschaft und Sklaverei gehalten worden und unseres inneren Friedens und der Erfahrung unserer Unsterblichkeit beraubt worden. Der Kapitalismus hat als Finanzindustrie durch Krisen und Ausbeutung diese Ängste noch zusätzlich verstärkt und den Kapitalismus als neue Religion verankert.

Seit der Sintflut ist gemäss der Bibel das menschliche Durchschnittsalter um das 8-10-fache gesunken, in den bis heute dazwischen liegenden zweitausend Jahren lag es sogar noch tiefer. Noah wurde laut Bibel über 900 Jahre alt und zeugte seine Söhne im Alter von 500 Jahren, 100 Jahre später, als Noah 600jährig war, kam die Sintflut. Alle heiligen Schriften erzählen von längst vergangenen Goldenen Zeitaltern des Friedens und der Harmonie, in denen die Menschen bei voller Gesundheit um ein Vielfaches älter geworden sind (*unerklärliche 20'000 - 80'000 Jahre*). Yogische Aufzeichnungen berichten von Zeiten, in denen grösstenteils alle Menschen Yoga und Meditation praktizierten und in einem höheren Bewusstseinszustand lebten.

Krieg ist keine geschichtliche Konstante oder immer wiederkehrende natürliche Verhaltensweise des Menschen. – Ich bin ebenso überzeugt wie der deutsche Friedensaktivist und Psychoanalytiker Eugen Drewermann, dass es eine *Spaltung der menschlichen Psyche* braucht, damit ein Mensch zum Mörder wird. Durch *Traumatisierungen* findet eine *Abspaltung des verletzten Teils unserer Psyche* statt, und wir leben mit einem *Pseudo-Selbst* einem reduzierten und *krankgemachten Ich-Anteil* weiter. Wenn wir Frieden wollen, gilt es deshalb diese Traumatisierungen aufzudecken und zu heilen.

Eine erfolgreiche Methode hat der Münchener Psychologen Prof. Dr. Franz Ruppert entwickelt, seine Forschungsgebiet sind *Traumatisierungen*. Auf *Rubikon*, einem YouTube Videokanal, der sich für eine *friedliche und umweltbewusste Gesellschaft* einsetzt haben sich unter diesem Titel "*Krieg ist heilbar*" Psychologe Franz Ruppert und der Historiker und Friedensforscher Daniele Ganser und mit den Redaktoren in einem ausführlichen Interview zur aktuellen politischen und gesellschaftlichen Lage geäussert. *Diese beiden fortschrittlichen Forscher unterstützen in grossem Masse meine Sicht der Dinge, zumindest was das letzte Jahrhundert und die gegenwärtige Zeit betreffen.* – Es scheint unglaublich genug, was in der Forschung dieser beiden Vorreiter an abgrundig unmenschlichen Absichten, einer täuschenden und verlogenen Machtelite und ihren Gräueltaten und Unmenschlichkeit aufgedeckt wird. – Noch weniger wird ihre und meine Sicht der Dinge auf Anhieb nachzuvollziehen sein: *Das Menschsein ist im Innersten auf das Gute geeicht und dieser Teil kann kein Trauma zerstören.*

Versteht man aber die Hinter- und Abgründe dieser Mächte, so stellt sich auch die Frage, warum wir uns so lange betrügen liessen, ohne uns stärker zur Wehr zu setzen. Wie Anfangs erwähnt, sehe ich den Beginn der Unterwerfung der Menschheit unter die Macht der Dunkelkräfte in einem viel weiteren Zeitrahmen, und datiere ihn physisch auf das Ende der Sintflut, von der keine genaue Datierung vorliegt, auch wenn in vielen anderen Geschichtserzählungen auf allen Kontinenten von dem globalen Ereignis auf vergleichbare Weise berichtet wird.

Das zu den Apokryphen gehörende und nicht in die Bibel aufgenommene Buch Henoch beschreibt den Engelsturz als Ursache alles Bösen auf der Welt, und geht damit tiefer in die Anfänge der Abwendung von den schöpferischen Energien der Gottesverbindung im feinstofflichen, halbmateriellen Bereich der 'Himmelswesen'.

Das Buch Henoch als PDF: <https://etgladium.files.wordpress.com/2017/04/henochbuch-kopie.pdf>

Eine beachtenswerte Tatsache ist auch, dass das Ende der Sintflut mit dem Beginn der Sesshaftigkeit der Menschen und der Domestizierung von Pflanzen und Tieren vor 9'000 - 12'000 Jahren zusammenfällt. Sesshaftigkeit, Pflanzen und Tierzüchtungen haben neue gesellschaftliche Bedingungen geschaffen, die sich für die oben erwähnte Troika besonders gut für strategische Manipulation durch ihre Führergestalten geeignet haben. – Soweit ich das verstehe, haben wir uns aber auch auf einer höheren Seelenebene für dieses Experiment bereit erklärt. – Deshalb ist es auch an der Zeit, diese Erfahrung zu beenden, bevor sie zu noch grösserem Zerstörungspotenzial führt. Wir müssen den beteiligten Dunkelkräften den Weg zurück ins Licht weisen und sie zur Umkehr einzuladen und sie mit in diesen Prozess einzubinden.

Alle Prophezeiungen deuten daraufhin, dass wir uns in der Endzeit der Dunkelkräfte befinden und grosse Umwälzungen bevor stehen. Sie stimmen auch darin überein, dass es auf jeden einzelnen und damit auch auf eine bestimmte Anzahl von uns ankommt, dass diese Veränderungen einen positiven und möglichst gewaltfreien Verlauf nehmen können. Dieser Prozess wurde beispielhaft und mit praktischen Anweisungen für deren Umsetzung in der 12. Prophezeiung von Celestine, einem Roman von James Redfield beschrieben.

Auch die junge Autorin Christina von Dreien aus der Schweiz stimmt darin überein, dass es, wenn wir uns nicht selber zerstören wollen, ein grosser Teil der gesamten Menschheit, ihre eigene Schwingungsfrequenz anheben muss, wenn dieser Wechsel in eine höhere Dimension als Menschenfamilie auf dem Planeten Erde stattfinden soll. – Webseite von Christina von Dreien <https://christinavondreien.ch>

Es gilt die Vision des Friedens und des harmonischen Zusammenlebens aller Mitglieder der irdischen Menschengemeinschaft als Menschenfamilie festzuhalten und sie an alle Mitglieder dieser Gemeinschaft weiterzugeben.

Peter Todesco, 10.02.2019

7) EINFÜHRUNG IN DIE PHILOSOPHIE DER UNSTERBLICHKEIT

Das Paradigma der Unendlichkeit – Die Philosophie der Unsterblichkeit

Handbuch für Höheres Bewusstsein im 21. Jahrhundert

*Die Grundfrage ob Materie Geist hervorbringen kann oder ob Geist und Bewusstsein die Voraussetzung für Leben sind, erübrigst sich im Kontext einer zeitgemässen und ganzheitlichen Naturwissenschaft:
Ohne Bewusstsein als erste Ursache und Ordnungsprinzip, keine Schöpfung, kein Universum, kein Leben!*

Die Energie ist tatsächlich der Stoff, aus dem alle Elementarteilchen, alle Atome und daher überhaupt alle Dinge gemacht sind, und gleichzeitig ist die Energie auch das Bewegende. – Die Quantentheorie lässt keine völlig objektive Beschreibung der Natur mehr zu. – Es sind die gleichen ordnenden Kräfte, die die Natur in allen ihren Formen gebildet haben und die für die Struktur unserer Seele, also auch unseres Denkvermögens verantwortlich sind. – Werner Heisenberg

Kiu Eckstein schreibt in seinem Buch "Kundalini Erfahrungen" 2008 "Um diesen Vorgang (wie Kundalini nach ihrer Aktivierung unseren Körper wieder instand stellt), der die zur Zeit noch vorherrschenden Auffassung von Entwicklungsprozessen auf den Kopf stellt, muss man sich daran erinnern, dass in den Schöpfungsgeschichten der grossen Religionen die Materie aus dem Geist entspringt und dann, diesem Prinzip folgend, in einer langen Kette von Vorgängen das Gröbere aus dem jeweils vorgeordneten Feineren entsteht."

Zuerst war der Urklang OM, oder, wie es in der Bibel heisst, das Wort, (ursprünglich "Logos", die bewusste Idee/pt) und aus seinen Schwingungen ging alles Weitere hervor. Es sieht ganz so aus, als ob wir uns an diese uralte Sicht der Dinge wieder gewöhnen müssen, da sie inzwischen von der Quantenphysik (Amit Goswami, a.a.O. <http://www.amitgoswami.org>) auch experimentell bestätigt wird."

Bewusstsein als erste Ursache und Ordnungsprinzip des gesamten Universums zu anerkennen, ist die Voraussetzung, alles was ich hier zu sagen habe zu verstehen. Ich bitte deshalb bei aller begreiflichen Skepsis, die ich im Übrigen begrüsse und auch nicht scheue, um entsprechende Unvoreingenommenheit und Bereitschaft zum Neu-Denken.

Vorbemerkung und Voraussetzungen:

Erstens "muss" niemand unsterblich werden! – Wir haben genügend Fähigkeiten entwickelt um jederzeit durch einen starken Alterungsprozess oder eine tödliche Krankheit aus dem Leben zu scheiden ohne dazu äussere Anwendungen zu brauchen. Also bitte keine unnötigen Sorgen und Bedenken.

Zweitens: "Wenige" sind es, die wirklich auch physisch zumindest länger leben oder gar unsterblich werden wollen. – Drittens: "Noch weniger Menschen" werden diese "Lebendigkeitsstufe" erreichen. Gemäss den yogischen Lehren braucht es dazu höchstmögliche Tugenden und die Geistesqualitäten der Selbsterkenntnis und Kontrolle der eigenen Emotionen.

Es geht mir in dieser Einführung hauptsächlich darum, darauf aufmerksam zu machen, dass sich unsere Lebensqualität alleine schon dadurch enorm verbessert und nachhaltig verändert, wenn wir davon ausgehen, dass es ein Leben vor der Geburt und ein Leben nach dem Tod gibt und dass wir auch in diesem Zwischenzustand unsere eigene Identität bewahren. *Bereits in diesem Sinne sind wir im Diesseits und im Jenseits unsterblich.* Doch nun zu meinen Thesen:

I) *Ohne Einbezug der Unsterblichkeit kann Meditation und Yoga nicht verstanden werden. Ohne Unsterblichkeit kann streng genommen, auch kein Lebenssinn definiert werden.* In jeder Philosophie stellt sich die Gottesfrage und die Frage nach Unsterblichkeit. In jeder Philosophie stellt sich die Gottesfrage und die Frage nach Unsterblichkeit. Das Hauptanliegen der "Schule der Meditation" von Peter Todesco ist, *Meditation im Kontext einer "Philosophie der Unsterblichkeit"* zu lehren und weiterzugeben.

Die Yogawissenschaften weisen in allen ihren klassischen Schriften deutlich darauf hin, dass die Erkenntnis unserer Unsterblichkeit die Voraussetzung zum vollständigen Einsein mit dem Göttlichen ist. In Umkehrung dazu ist das Erkennen der Unsterblichkeit auch die Folge der Annäherung an die göttliche Energie. Dieser innere Zusammenhang bildet auch den Rahmen für dieses Handbuch für Höheres Bewusstsein.

Erleuchtung ist kein Selbstzweck, sondern entsteht aus dem Respekt vor der Schöpfung und dient mit dem daraus entstehenden Mitgefühl allen Wesen zu ihrem Wohl. Unsterblichkeit ist ein Synonym für Verantwortungsbewusstsein und Nachhaltigkeit und bedeutet, dass man sich zur Lebendigkeit und Jugendlichkeit bekennt und sich von allen Kräften lossagt, die Sinngebung, Glück und Erfüllung behindern. *Das ausdrückliche Ziel von Yoga und Meditation ist die Vereinigung mit Gott und die Erfahrung von Unsterblichkeit.*

Der Verlust dieser unsterblichen Dimension durch die einseitige Bevorzugung des rationalen Denkens gegenüber dem intuitiven Erfassen der Wahrheit, hat uns auch gegenüber Natur und Mitmenschen egoistisch, räuberisch und destruktiv werden lassen. Die heutzutage immer noch vorherrschende einseitig materialistische Weltsicht widerspricht schon seit mehr als Hundert Jahren dem aktuellen Wissen der Naturwissenschaften. Um 1900 ist die klassische Physik bei der Beschreibung des Lichts und dem Aufbau der Materie an ihre Grenzen gestossen. *Wenn wir eine Zukunft haben wollen, muss dieses alte Weltbild dringend zu einer ganzheitlichen Sicht erweitert werden, indem Naturwissenschaften, Religionen und Geisteswissenschaften aufeinander zugehen.* Ebenso wichtig ist, dass wir eine solidarische und liebevolle Menschengemeinschaft etablieren.

Die Dunkelkräfte unserer physischen Welt, insbesondere auf dem Planeten Erde, haben durch ihre kosmisch einzigartige extreme Gier nach Macht und materiellen Gütern, die Fähigkeit verloren, sich mit dem Licht und den göttlichen Kräften zu verbinden. – Dunkelkräfte haben mit allen kriminellen Mitteln die Menschheit versklavt und ihren zerstörerischen Zielen untertan gemacht und dadurch unendlich viel Grausamkeit, Gewalt und Leid in unsere Welt gebracht. Vor allem haben sie den Glauben an das Gute und Menschliche pervertiert und uns das Vertrauen auf unsere göttliche Herkunft und Unsterblichkeit geraubt. *Wir sind deshalb aufgerufen, in uns selber dieses Vertrauen wieder aufzubauen und auch den immer verzweifelter agierenden Dunkelkräften dabei zu helfen, wieder zu einer friedliebenden Existenz zurück zu finden.* *Das Gute im Menschen ist unzerstörbar!* *Die Technologisierung in allen Lebensbereichen hat uns nicht nur eines grossen Teils unserer Fähigkeit zur Erinnerung beraubt, sondern uns auch in unseren Sinneswahrnehmungen desensibilisiert.* – Nur Wenige können noch Sterne als Bilder lesen und ihre Bahnen aus ihrem Gedächtnis sehen.

In unserer westlichen Wahrnehmung und mehr und mehr auch im Verständnis des östlichen Alltagsverständnisses haben die Disziplinen von *Yoga*, *Meditation* und *Ayurveda* ihre *spirituelle Dimension verloren*. Die divinatorischen Qualitäten von Astrologie, Gesicht- und Handlesen als medizinische Diagnose sind mehr und mehr von technischen Messmethoden verdrängt worden. Selbst für die ayurvedische Pulsmessung gibt es bereits technische Geräte. Wir sollten dieser Entwicklung Grenzen und Richtlinien setzen.

Mit dem *Verlust der Ewigkeitsdimension* durch Aufklärung und Entmystifizierung (durch die klerikalen Verwaltung des echten Erfahrungsschatzes der Mystiker durch Religion und Kirche) wurde auch das *Vertrauen in solche Erkenntniswege* über Bord geworfen und damit "*das Kind mit dem Bade ausgeschüttet!*" – Heute wird dieser *Weg in seiner spirituellen Dimension* nur noch von wenigen Aussenseitern unserer Gesellschaft konkret angestrebt obwohl, das Bedürfnis nach dieser *Essenz der spirituellen Dimension (Unsterblichkeit als ewige Heimat unserer Seele)* wieder stark zugenommen hat. – Alle wissen, dass der gegenwärtige Kurs nicht beibehalten werden kann, umso mehr brauchen wir neu verstandene Ideale und Zielsetzungen.

Die Jahrtausende alte Wissenschaft der Kräutermedizin *Ayurveda*, *Traditionelle Chinesische Medizin* und *Hexenwissen*, alte *klassische Methoden der Geistes Schulung und Körperbeherrschung* – *Yoga und Ayurveda* wurde in Indien vom British Empire

während 150 Jahren unterdrückt – tauchen langsam wieder auf und könnten sich als *Rettungsanker für eine lebenswerte Zukunft erweisen.*

Die in vielen Märchen erscheinenden alten Männer mit ihren Wunderkräutern zeugen ebenso, wie die heutigen Comicfiguren Superman, Wonder Woman, Spiderman und viel weiteren Helden, von übernatürlichen Kräften und Mitteln um Leben zu heilen und letztlich auch (... und wenn sie nicht gestorben sind...) von Unsterblichkeit. Selbst Sciencefiction kann als technische Version von übernatürlichen Kräften gelesen werden. Star Trek hat 1998 sogar in einem Kinofilm *Langlebigkeit* direkt thematisiert: *Star Trek IX: Insurrection (Aufstand)*.

Tamilische Yogis bezeichnen sich selbst als Siddhas (*und nicht als Yogis*) und definieren sich (*im Gegensatz zu den übrigen Yogis, die lediglich spirituelle Unsterblichkeit anstreben*) als Siddhas, als diejenigen, die bis in die materielle Dimension hinein sowohl geistige und physische Unsterblichkeit anstreben.

Dazu muss man wissen, dass auch Patanjali dieser Tradition entstammt, dessen Yoga Sutras, in allen Yoga Schulen des Westens als Grundlage für Meditation und Yoga verwendet werden, ohne dass die Unsterblichkeit besprochen wird. In den klassischen Schriften der Tamilischen Siddha-Tradition (*Siddhis = übernatürliche Fähigkeiten / Siddha = Mensch der höchste Verwirklichung erreicht hat*) wird explizit auf die mit Yoga und Meditation natürlich einhergehenden Wunderkräfte der Siddhis als Begleiterscheinung und Bestätigungserlebnis dieses Trainings eingegangen (*mit dem Ratschlag, ihnen keine besondere Aufmerksamkeit zu widmen und sie nicht öffentlich zur Schau zu stellen*).

Die Tamilischen Siddhas sagen: "Nur ein vollständig gesunder, jugendlicher und kraftvoller Körper ist fähig, die höchste Stufe des "Samadhi", des vollendeten Bewusstseins zu erreichen. Die Begegnung mit der unendlich starken Göttlichen Energie der Liebe und dem Allwissen kann nur mit physisch unsterblichem Körper im vollen Umfang erlebt werden."

Ein überzeugendes Argument das uns hellhörig machen sollte!

Auch in der tibetischen Medizin des Kalachakra-Tantra war das Ziel immer neben der Heilung der Krankheiten die Verlängerung des Lebens. *Im Buddhismus ist ein langes Leben wichtig, um die Buddha-Natur noch in diesem Leben vollkommen zu entwickeln.* Die tibetischen Ärzte wissen, dass es schwierig ist, als Mensch wiedergeboren zu werden und deshalb ist es ihre Pflicht den Körper gesund zu erhalten oder gesund zu machen. Nur in einem gesunden Körper ist ein Mensch in der Lage, seine Buddha-Natur zur vollen Reife zu bringen. – Egbert Asshauer - *Tantrisches Heilen und Tibetische Medizin*

Solche Gedanken sind jedoch für das in den Naturwissenschaften vorherrschende und geförderte Denken unrealistisch, diese Überzeugung wurde durch ihre materialistisch orientierten Führungskräfte auch weiten Gesellschaftskreisen verankert. Wer anders denkt oder schreibt verliert Ansehen und Stellung. Gleichwohl erhebt dieselbe Wissenschaft den Anspruch, mittels Gentechnik Mensch und Natur perfektionieren zu können und damit selbst Gott zu spielen ohne sich vorher die dazu nötigen geistigen und ethischen Eigenschaften und Voraussetzungen erarbeitet zu haben, die eine solche Mission rechtfertigen könnten: *Selbstbeherrschung und Verantwortungsbewusstsein, Bescheidenheit und Güte, Respekt vor der Natur und allen Lebewesen.*

Was von uneingeweihten oder nicht klassisch unterrichteten Yogaschülern und Interessierten völlig unterschätzt wird, sind die absolute Genauigkeit und Disziplin in der Beherrschung und Ausrichtung der geistigen Kräfte, die von einem echten Studenten des Yoga verlangt werden, damit er die höheren Geheimnisse dieses Wissens erfahren kann. – Wobei die Geheimhaltung heute nicht mehr im Sinne von Zurückhalten dieses Wissens zu verstehen ist, sondern mehr *eine Frage der eigenen Erfahrung und Bereitschaft zum disziplinierten Üben* ist. Selbst wenn alle Geheimnisse preis gegeben und so exakt wie möglich übermittelt werden, wird: *Dieses Wissen erst umsetzbar, wenn der Praktizierende die nötige Erfahrung und Reife erlangt!* Vorher erschliesst sich der volle Zusammenhang einfach nicht. In diesem Sinne schützen sich die übernatürlichen Kräfte grösstenteils selbst vor falscher Anwendung durch ungeeignete Wesen.

Da die Beherrschung geistiger Fähigkeiten die Überwindung einer egozentrischen Verfassung des Individuums voraussetzen, ist damit an sich schon ein Perspektivenwechsel und eine Abkehr von der alleinigen Konzentration auf materiellen Erfolg, auf Macht und auf Reichtum erforderlich. Zunehmend haben sich aber betrüblicherweise auch die Menschen im Osten unserer westlichen Lebensweise angepasst und stellen die eigenen Werte aus wirtschaftlichem Profitstreben in den Hintergrund, profitieren aber vorläufig noch weiter vom Nachlass ihrer Vorfahren. – *Was die Beherrschung unserer geistigen Kräfte anbelangt, haben nicht nur die meisten Menschen im Westen sondern mehr und mehr auch die im modernen Leben verankerten Menschen im Osten und ganz allgemein die heutigen Wissenschaften ein extremes Defizit an ethischer und sozialer Kompetenz.*

II) Gleichermassen unverzichtbar und damit zusammenhängend, muss die reale Existenz eines ursprünglichen Geistes, eines originären allumfassenden vorgeburtlichen Bewusstseins, zur Kenntnis genommen und anerkannt werden, wenn wir Yoga und Meditation verstehen wollen. Wir haben im Westen noch keine Begriffe gebildet um höhere Bewusstseins-Zustände zu definieren und zu erforschen. *Die Natur des menschlichen Geistes ist in Indien seit Jahrtausenden empirisch erforscht und aus Erfahrung beschrieben worden, das muss im Westen zuerst noch erarbeitet werden.* Ein solches Bewusstsein kann nur in einem überkonfessionellen spirituellen Verständnis eingeordnet werden, das wissenschaftliche Beweisführung unterstützt, sich aber nicht von ihr abhängig macht.

Die Herausforderung liegt darin, dass wir die Existenz dieses vorgeburtlichen und originären Bewusstseins anerkennen

müssen, ohne dass unser analytischer Verstand dafür logische Beweise fordern kann. – Es gilt unser Denken zu erweitern und den alten Kulturen gegenüber mehr Respekt aufzubringen und insbesondere dem nicht-analytischen Wissen alter Völker mehr Aufmerksamkeit zu widmen.

III) Als dritte Voraussetzung zum Verständnis dessen, was dieses Handbuch zu vermitteln versucht, und als Basis zum Verständnis der existenziellen Dimension von Yoga und Meditation, muss im Zusammenhang mit der Sexualität, die sogenannte "Kundalini-Energie" oder "Kundalini Shakti" eingehend besprochen und tiefer erforscht werden.

Die Zusammenhänge zwischen "Sexualenergie" und intuitiver "Kreativität" sind von der wissenschaftlichen Forschung noch viel zu wenig untersucht und erforscht worden: Die Lehre des Tantra erklärt, dass in jedem Menschen eine Kraft wohnt, die "Kundalini-Energie" oder "Kundalini Shakti", die uns befähigt unser Bewusstsein auf eine Ebene zu heben die als "Erleuchtung" bezeichnet wird. Dieses "höhere Bewusstsein" mache uns erst zum "wahren Menschen" mache.

Die "Kundalini" befindet sich ruhend am Steissbein beim unteren Ende der Wirbelsäule und wird symbolisch als eine im untersten "Chakra" (feinstoffliches Energiezentrum beim Steissbein) schlafende zusammengerollte Schlange (Sanskrit: *kundala = "gerollt, gewunden"*) dargestellt. Sie gilt als die der Materie am nächsten stehende Kraft im Menschen und ist neben der Sexualkraft auch mit unserer primären Lebensenergie und dem Bewusstsein verbunden. Die Verbindung dieser Kraft bis in alle Nervenenden geschieht durch die Zerebrospinalflüssigkeit (*Liquor cerebrospinalis*) die das Hirn schützend umgibt und mit dem Wirbelsäulenkanal verbunden auch durch ihn fliesst.

Durch yogische Praktiken muss sie erweckt werden und aufsteigen, damit alle "Chakren" (Hauptenergiezentren) energetisiert und aktiviert werden können. Erst wenn die Kundalini das oberste Chakra erreicht hat, kann sie sich mit der "kosmischen Seele" vereinigen und den Menschen dazu fähig machen, höchstes Glück zu erleben. Erst hier vereinigt sich die Kundalini-Kraft in transformierter Form mit den kosmisch-spirituellen Kräften.

Es sei hier ausdrücklich auf die Anweisungen aus den Yogatexten und die Lehren des Tantra hingewiesen, welche beteuern, dass jegliche Entwicklung höheren Bewusstseins hauptsächlich vom bewussten und respektvollen Umgang mit unserer Sexualenergie abhängig sei.

IV) Als vierte und allgemeine Anweisung zu allem Wissen, das uns unabhängig von der Qualifikation der Quelle präsentiert wird, gilt die wissenschaftliche Forderung nach Objektivität, Nachvollziehbarkeit und Systematik und allgemeinverständlichen Sprache, damit dieses Wissen auch von allen verstanden und überprüft werden kann. Es ist davon auszugehen, dass selbst an den modernsten Universitäten immer noch keine wirklich freie Wissenschaft betrieben werden kann. – Heute wieder mehr, als kurz nach dem zweiten Weltkrieg, nehmen Wirtschaft und Politik Einfluss auf die Forschung. – Einige Forscher haben sich sogar zu gefälschten Forschungen hinreissen lassen, die dem Profitstreben der Wirtschaft dienlicher sind als die Wahrheit. Dazu verhilft auch die immer stärkere Spezialisierung der Fachgebiete und deren unverständliche Fachsprache. Auch modernen Medien und Suchmaschinen wie Google unterliegen dieser Einflussnahme.

Ohne weiter darauf einzugehen gilt die gleiche Warnung auch vor Gelehrten, Medien, Gurus, Sekten, Geheimwissenschaften und Esoterik: "*Prüfe Alles, schaue dir genau an, was dir als Wahrheit verkauft wird und hinterfrage die Absichten und den Gewinn derer, die dir Ihre Weisheit anbieten*".

Hierher gehört auch die Anweisung, "*dass die Weitergabe spirituellen Wissens nicht kommerziell genutzt werden sollte*", ansonsten sich Kraft und Wirkung mindern (eine einfache Qualitätskontrolle). Empirische Wissenschaft hat den Ruf unwissenschaftlich zu sein. *Empirik (Erfahrungswissenschaft) ist jedoch die ältere, ebenso wertvolle und ernst zu nehmende Wissenschaft*, wenn sie systematisch, genau und geordnet angewandt wurde. Auch da gilt umgekehrt zu schätzen, was an wirklichem Wissen überliefert wird. Der Leitsatz "*Prüfe Alles, das Gute behalte*" gilt für alle Disziplinen des Wissens. "*Keine Schule hat die ganze Wahrheit*", letztlich sind alle Worte ein "*Versuch, das Unnenbare zu benennen*" und wie alle Mystiker will auch ich, "*mit unzureichenden Worten dem Absoluten Ausdruck geben*".

Menschen im Nah todzustand zeigen in vielen nachprüf baren Fällen, dass das oben erwähnte allumfassende Bewusstsein bei allen Menschen vorhanden sein muss. Die Unsterblichkeit unserer geistigen Wesenheit ist mit diesen Erfahrungen (von denen viele vertrauenswürdige Berichte ungläubiger Mediziner vorliegen) nicht mehr einfach zu widerlegen. Schon seit einiger Zeit befassen sich Hirnforscher und Mediziner mit diesen Erfahrungen, ohne dass sie diese Erkenntnisse mit ihrem bisherigen wissenschaftlichen Denken vereinbaren könnten. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts hat der kanadische Psychiater Ian Stevenson als Begründer der Reinkarnationforschung in tausenden von Fällen nachweisen können, dass Menschen sich an vergangene Leben erinnern, ohne dass sie in diesem Leben davon etwas wissen konnten. Damit hat Stevenson die Unsterblichkeit der Seele durch Reinkarnation oder wiederholte Wiederverkörperung mehrfach aufzeigen können.

Das Universale Sein des Menschen (nicht nur von Jesus) ist göttlich und menschlich. Die Präexistenz der Seele (dass die Seele schon vor der Entstehung des Körpers existiert) wurde erst im zweiten Konzil von Konstantinopel 553 (dem fünften ökumenischen Konzil) aus dem Christentum verbannt. Mit der Verbannung der Reinkarnation Lehre aus dem christlichen Glaubensbekenntnis wird dem christlichen Menschen somit nach katholischer Lehre vorenthalten, das Einssein mit dem Göttlichen über den Weg der Wiedergeburt zu erwerben.

Ursprüngliches allumfassendes Bewusstsein und Unsterblichkeit sind die Zwillingsweggefährten auf dem Pfad der Erleuchtung und Selbstvervollkommenung. Bevor wir diese Phänomene des Daseins nicht real selber erfahren, sollten wir ihnen zumindest im gleichen Masse Respekt zollen, wie wir in zum Beispiel in der höheren Mathematik den Mathematikern Vertrauen schenken für ihre Erklärung komplexer Phänomene, oder wie wir in anderen Disziplinen, die wir selber nicht nachvollziehen können, deren Experten für Ihre Erkenntnisse vertrauen. Unsterblichkeit als Realität anzuerkennen bildet die Voraussetzung um Yoga und Meditation zu verstehen und in ihrer vollen Wirkung praktizieren zu können.

Es geht in der Frage der Unsterblichkeit, nicht darum ewig auf diesem Planeten im gleichen Körper zu verweilen, sondern darum, in jedem Aspekt unseres Bewusstseins und in allen Wahrnehmungen unseres Körpers vollständig lebendig und präsent zu sein, Hier und Jetzt. – Unsterblichkeit ist die ultimative Form bewussten Lebendigseins.

8) DIESES BUCH VERFOLGT VIER ZIELE

- 1) "Meditation" in unserer westlichen Gesellschaft den Platz zu geben, den diese "Technik der Geistklärung" verdient
- 2) "Unsterblichkeit" als Philosophie wieder einzuführen und unabhängig von der Gottesfrage zu etablieren
- 3) "Yoga" als wissenschaftlichen Weg zum höchsten Ziel des Einsseins mit dem allumfassenden Bewusstsein aufzeigen
- 4) "Lehre der Goldenen Blüte" in einer konzentrierten Neufassung als "Meditationstechnik" verständlich zu machen

Im Folgenden werde ich meinen Standpunkt (auch mit Aussagen anderer Autoren) im Verhältnis zum gegenwärtigen Verständnis von Meditation und Yoga erläutern und die Dringlichkeit einer Neuorientierung aufzeigen.

Seit der Renaissance haben wir zunehmend die Motivation für Vervollkommenung unserer Tugenden und damit für ein gutes Leben im Sinne einer Zeit und Generationen überdauernden Qualität verloren. Durch das Zeitalter der Aufklärung und die damit verbundene Trennung von Politik und Religion haben sich mit der Zeit die moralischen Ansprüche an den einzelnen Menschen als Individuum und Gemeinschaftswesen auf ein gemeinschaftsgefährdendes Minimum reduziert.

Immer mehr hat die ökonomische Betrachtungsweise unsere Zielsetzungen auf Leistung und Effizienz getrimmt, ohne die Psyche gleichzeitig ebenso stark zu berücksichtigen. Heute dominiert und verhindert die Selbstoptimierungswelle jegliche Versuche, sich selbst die notwendigen Verschnaufpausen zu verschaffen und drängt uns immer mehr in einen unnötigen Überlebensstress. Mit der Vorstellung, man könne das Leben selbst in die Hand nehmen und alles so formen, wie man es selber will, um maximal glücklich zu werden, verfehlten wir das Ziel. Für eine lebensfreudlichere Zukunft wäre es ratsam, sich wieder stärker an den früheren Kulturen zu orientieren und ihr Wissen an unsere Zeit anzupassen und zu integrieren.

1) "Meditation" in unserer Gesellschaft den Platz geben, den diese "Technik der Geistklärung" verdient

Die Wichtigkeit unsere Seele zu nähren – Karen Berg, Kabbalah Centre L.A.

Weshalb sollte man Zeit und Energie in Spiritualität investieren, wenn man ein ausgefülltes Leben führt und kaum freie Zeit hat? – Wie können wir 'zu beschäftigt' sein, wenn wir doch ohne den Geist nichts hätten, womit wir uns beschäftigen könnten? –

Wir können auch während eines hektischen Tages immer einen Moment finden, an dem wir uns um unser inneres Licht kümmern. Manchmal ist nichts wirklich wichtiger, als einfach nur so lange den Pausenknopf gedrückt zu halten, bis unser Geist beruhigt ist, bis wir unsere Herzen öffnen und für alles, womit wir gesegnet sind, danke sagen. Dann können wir wieder erfrischt und regeneriert in die Routine zurück gehen und auch dazu bereit sein, zu unserem mitfühlenden, freundlichen und schwungvollen Selbst zurückzufinden.

Wenn wir es schwierig finden, mitten am Tag innezuhalten, können wir einfach etwas früher aufstehen, uns einige Momente für ein Gebet oder für eine Meditation nehmen, bevor wir das Haus verlassen. Diejenigen, die bereits den Pfad beschritten haben, können versuchen, noch etwas mehr zu tun.

Den Körper zu nähren ist wichtig, damit wir überleben. Unsere Seele zu nähren, erlaubt es uns, aufzublühen, zu gedeihen und erfolgreich zu leben. Wenn es um die Dinge des Geistes geht, dann ist das, was sich im Innen befindet, immer am wichtigsten.

Unsere Seele ist ein Geschenk des Schöpfers und obwohl sie als solche nicht beobachtbar und auch nicht bedürftig ist, wie unser Körper, so ist sie doch die Lebenskraft, durch die unser Körper überhaupt erst funktioniert – und diese Lebenskraft ist es ebenso würdig, genährt zu werden. Wenn unsere Seele genährt ist, dann kann der Körper hell scheinen. Und mit jeder weiteren Person, die ihrem Licht Priorität einräumt, wird auch unsere Welt heller scheinen. –

*Ausschnitte aus einer Botschaft von Karen Berg, Kabbalah Centre L.A., 20. Februar 2020, "Die Wichtigkeit, unsere Seele zu nähren"
<https://kabbalah.com/en/articles/terumah-the-importance-of-feeding-the-soul/>*

Die Macht des Einsseins – Karen Berg, Kabbalah Centre L.A.

Wir sind getrennt, damit wir zur Einheit finden können.

Das bedeutet nicht, dass wir mit jedem die besten Freunde werden müssen.

Wir sind verschieden, damit wir uns für die Harmonie entscheiden können.

Wir sind verschieden, damit wir die vielen Arten entdecken können, in denen wir überraschend gleich sind.

Wir müssen uns nur des Wertes des anderen, des Wertes jedes einzelnen Funkens, der einzigartig für sich selbst ist.

Wir sind dazu bestimmt, unterschiedlich zu sein; wir sind dazu bestimmt, verschieden zu sein und doch als Eins zu handeln.

*Ausschnitte aus einer Botschaft von Karen Berg, Kabbalah Centre L.A., 16. Mai 2020, "Die Macht des Einsseins"
<https://kabbalah.com/en/articles/bamidbar-the-power-of-unity/>*

Tod und Unsterblichkeit im Lichte der Geisteswissenschaft – Rudolf Steiner

Wir betrachten da nicht theoretisch die Fragen der Unsterblichkeit; wir leben und lernen die Unsterblichkeit der Seele zu fühlen, indem wir durch ein ahnungsvolles Verständnis der Geisteswissenschaft den Reichtum unserer Seele strömen fühlen, die uns sagt: Du entwickelst gegen das Lebensende hin immer stärkere Kräfte, die ebenso wenig untergehen wie die physikalischen Kräfte, die sich [nicht] nur verwandeln, sondern ewig und unsterblich sind. Im Wachsen der Kräfte, im realen Dasein der Kräfte fühlst du deine Unsterblichkeit. Die Unsterblichkeit ist nicht erst da, wenn wir tot sind, sondern schon während unseres Lebens. Sie ist, weil die Menschenseele da ist und weil der Mensch sie schon während des Lebens im Leibe empfinden kann.

Geisteswissenschaft ist nicht Theorie, sondern Lebenssaft, und verstehen wir sie recht, so wird sie Lebenskraft. So treibt sie uns nicht dazu, zu spekulieren, sondern Unsterblichkeit ist etwas, was die Seele fühlen kann als etwas Substanzielles, Körperliches, das die Kräfte steigert und in sich Unsterblichkeit als ihr tiefstes Wesen und [ihre tiefste] Eigenschaft trägt. Unsterblichkeit zu empfinden und zu fühlen als seiner Lebenszuversicht Dasein, das ist dasjenige, was aus Geisteswissenschaft quellen muss. –

<https://www.exlibris.ch/de/buecher-buch/deutschsprachige-buecher/rudolf-steiner/tod-und-unsterblichkeit-im-lichte-der-geisteswissenschaft/id/9783727406942>

Meditation als Aufforderung: "Du musst dein Leben ändern!" – Peter Sloterdijk befragt von Frank A. Meyer

(Frage von Frank A. Meyer:) Hinter dem Satz "Du musst dein Leben ändern!" steckt auch so etwas wie die Verzweiflung "Es kann nicht so weitergehen!" und die Aufforderung, "Es muss etwas geschehen!"? –

(Antwort von Peter Sloterdijk:) Der Satz "Du musst dein Leben ändern!" ist auf eine etwas kryptische, meist auch etwas versteckte Weise allen grossen spirituellen Bewegungen inhärent. Die Verzweiflung ist so alt wie die Hochkultur. Der Buddhismus hat den Menschen den Vorschlag gemacht, das Haus zu verlassen. Das ist eine starke Metapher dafür, dass man aus dem Weg der Gesellschaft ausbricht und sich auf den Pfad der Weisheit begibt. Die Stoiker haben ähnliche Vorschläge unterbreitet.

Das Christentum ist eine einzige Desertion von der gewöhnlichen Lebensweise geworden, wurde zwar wieder eingefangen von einer Art volkschristlichen gegenläufigen Interpretation, ist aber in seiner Grundstruktur eine Himmelfahrtsreligion, ein Ausstieg aus den gegebenen Verhältnissen. Und überall dort wo Ethik auf grösster Höhe verhandelt wird, ist der Satz "Du musst dein Leben ändern!" gegenwärtig.

Der Einzige der die eigentliche Interpretation dieses Diktums '*expressis verbis*' im Untertitel eines Buches hingeschrieben hat, war Friedrich Nietzsche als er seinen "*Also sprach Zarathustra*" mit der Unterzeile herausbrachte "*Ein Buch für Alle und Keinen*". Denn das ist genau die Struktur, die grosse ethische Systeme haben, sie wenden sich "an alle aber noch an keinen", weil der Mensch der es befolgen kann noch gar nicht da ist. Und in dieser Spannung wird Menschheit erzeugt, das heisst die Menschen werden eingeladen, über sich hinauszuwachsen und sie werden nicht dort abgeholt wo sie sind, sondern sie werden vom ersten Augenblick an überfordert. Nur der Teufel holt die Leute dort ab wo sie sind und bringt sie dann um die Ecke. Aber die eigentliche moralische Ansprache war immer eine schneidende sozusagen vom Himmel senkrecht herabfallende blitzartige Überforderung. Ich denke hiermit haben wir es auch heute zu tun, denn die Herausforderung vor der die Menschen heute stehen, hat eben so viel Beispielloses wie die Situationen, in denen sich die Reichsmenschen im alten Indien, im alten Ägypten im alten nahen Orient, als die sogenannten Religionen entstanden sind, ebenfalls befunden haben.

Die Menschen heute müssen zum ersten Mal lernen Koexistenz in der Grössenordnung von 8 Milliarden zu praktizieren. Das kann niemand, das hat uns auch noch niemand beigebracht. – (Ende der Antwort von Peter Sloterdijk – als Ausschnitt)

Ausschnitte aus Vis-à-vis - Der Philosoph und Autor Peter Sloterdijk befragt von Frank A. Meyer https://www.youtube.com/watch?v=bYxOakIA7_E&t=112s

Du "solltest" dein Leben ändern!

Jeder und Jede von uns kennt die *Differenz*, die sich zwischen dem "*Ist und Soll*", zwischen dem was wir erreichen und sein möchten, und dem was wir aktuell sind, ergibt. Gleichzeitig entspricht dieses Gefühl der Differenz zwischen dem was wir seelisch erhoffen (unserem Seelenplan) und der Realität. Aus dieser Differenz, aus diesem Gefühl, *dass etwas fehlt um vom*

Ist zum Soll zu kommen, entsteht die Aufforderung: "Du musst dein Leben ändern!" Die Frage die sich uns vom Standpunkt dieser Überlegungen stellt, ist ganz einfach "Wie?".

Wie können wir diese Differenz überwinden?

***Indem Meditation und Yoga von der Mehrzahl aller Menschen
auf ernsthafte Weise in ihren alltäglichen Lebensablauf integriert wird.***

Am Vortag des zweiten Welt-Yoga-Tags vom 21. Juni 2016 wurde interessanterweise dasselbe von Sadhguru und der Vertreterin der WHO Weltgesundheitsorganisation empfohlen, um damit weltweit geistige und körperliche Gesundheit zu fördern, welche enorme Auswirkungen darauf hat, ob wir fähig werden, eine nachhaltige lebenswerte Umwelt zu gestalten.

Als mein Ayurveda Arzt hier in der Schweiz zu mir sagte, dass er in seiner Ayurveda Klinik in Indien *keine Meditation anbiete, sondern nur eine einfache Form von Yoga für die Besucher aus dem Westen*, erstaunte mich das doch zuerst sehr. Erst nach mehreren Gesprächen habe ich aus seinen weiteren Erklärungen seine Haltung begriffen. Er hat uns dazu in einer Gruppe in Indien seine Meinung über *Kundalini Yogakurse im Westen* überzeugend einfach erklärt: "*Wenn Yogis in Indien Jahre damit verbringen ein einzelnes Chakra zu öffnen, wie sollen dann Kursteilnehmer/innen in einem 2-Tage-Kurs ihre Kundalini den feinstofflichen Bahnen entlang durch alle Chakras lenken können?*"

Das gegenwärtige Kursangebot im Westen macht unhaltbare Versprechen und bedient damit die Zeitnot unserer Gesellschaft. Bei genauer Betrachtung zeigt sich, dass die Kursbesucher/innen auch selten nachhaltige Erfahrungen oder echten Gewinn aus solchen Veranstaltungen erlangen. Ohne langjährige Vertiefung durch eigene Praxis oder Arbeit mit geeigneten Lehrpersonen lässt sich keine spirituelle Entwicklung erreichen. Indien kennt sich aus mit unqualifizierten Heiligen und Scharlatanen. Jahrtausendelange Erfahrung haben dieses Land gelehrt, zwischen echten und unechten Heiligen zu unterscheiden. Um so mehr sollten wir die Aussage qualifizierter Lehrpersonen solcher Traditionen ernst nehmen, dass es *keine Schnellbleichen für Yoga oder Meditation* geben kann. Die Erfinder dieser Techniken in Indien, China und Japan haben über äußerst lange Zeiträume selber nach *Beschleunigung, Abkürzung und Vereinfachung ihrer Methoden* gesucht und diese auch *entwickelt*. Es ist deshalb kaum zu erwarten dass wir im Westen ohne längere Erforschung plötzlich bessere Methoden zur Hand haben.

"Yoga bedeutet letztendlich Meditation, Yoga ist eine Übung des Geistes." Yoga ist die Kunst, unseren Verstand in eine speziell zugewiesene Richtung zu kanalisieren. Es ist auch eine Übung des Körpers, aber im Wesentlichen ist Yoga Ausrichtung und Übung des Geistes. Es ist mehr ein Denksystem, als eine Methode, die körperlich angewendet wird.

Wo liegt der Weg? – Das ist die Hauptfrage! Yoga beginnt mit der Antwort auf die Frage : **Was habe ich zu denken?**

Unter Yoga versteht man nicht, etwas zu tun, sondern etwas zu denken, was ganz nebenbei "Selbstsein" (in sich Selbst sein) (oder anders gesagt "sein wahres Selbst sein" /to) bedeutet; denn das was man ist, ist man hauptsächlich durch das, was man denkt. Die Schwierigkeit liegt darin, die Richtung zu erkennen. Der Verstand muss fest gegründet sein und dazu gebracht werden, sich in diese vorgegebene Richtung zu bewegen. – *Swami Krishnananda*

An allen Schulen und Spitätern sollten Kurse angeboten werden. Damit liesse sich unser Gesundheitssystem mit seinen teuren Krankenkassen, Spitätern, Ärzten und unbezahlbarer Spitzentechnik auf ein finanziell und sozial erträgliches Mass reduzieren. Die meisten Menschen würden sich guter geistiger und körperlicher Gesundheit erfreuen. Doch das alleine genügt nicht.

Bevor dies möglich wird, brauchen wir ein wissenschaftliches Verständnis dieser Lehren, damit Meditation und Yoga als Übung der Ausrichtung unseres Geistes mindestens so populär wird, wie die gegenwärtigen körperbetonten Yogatechniken und übrigen Fitnessmethoden. Dafür braucht es ein ganzheitlicheres Weltbild als das der gegenwärtig dominanten Naturwissenschaft.

Alle spirituellen Traditionen dieser Welt haben uns erklärt, *dass der Tod nicht das Ende bedeutet*. Alle haben die Vision eines Lebens danach, welches unserem jetzigen Leben erst seine wahre Bedeutung verleiht. Ohne einen wirklich authentischen Glauben an ein Leben danach, führen die meisten Menschen ein *Leben ohne letztendlichen Sinn*. Menschen die an ein Weiterleben nach dem Tod glauben, haben eine ganz andere Lebenseinstellung, sie besitzen einen entschiedenen Sinn für persönliche Ethik und Verantwortung. Wer an die Unsterblichkeit glaubt und noch mehr wer sie erfährt, hat ein anderes Lebensverständnis mit viel weniger Stress und Druck, weil er sich bewusst ist, dass ihm mehr Zeit zur Verfügung steht, als nur dieses eine Leben.

Die heutige "Philosophie des Sterbens", muss durch eine "lebensfördernden Philosophie" ersetzt werden.

Die "Philosophie des Sterbens" kämpft völlig aussichtslos gegen die Furcht vor dem Tod und verliert damit ihren Sinn und ihre Legitimation. Was streben wir denn überhaupt an? Letztlich kann es nicht Geld, Erfolg, Macht oder Anerkennung sein, denn *alle diese Ziele sind vergänglich*. Wenn das Sterben das Weiterleben tatsächlich beenden würde, bliebe nur Verzweiflung und Depression. Es muss folglich etwas *Unvergängliches* sein, was unser wahres menschliches Wesen als humanistische Kreatur für höchst erstrebenswert hält. So wie in der Kunst jeder Künstler danach strebt, zeitlose Kunst zu machen, so sollten auch Politiker zum Wohl nächster Generationen handeln. – *Wir fürchten uns vor dem Tod, weil wir uns nach Unsterblichkeit sehnen.*

Der Mensch sehnt sich nach Unsterblichkeit, Wahrheit und permanenter Glückseligkeit, alles andere ist darin enthalten.

"Pazifismus beginnt mit der Selbstidentität nicht Angst zu haben. Freiheit kann nicht sein, wo Angst ist. Sie wächst aus Vertrauen und aus Identität der Person mit sich selber." – *Eugen Drewermann*.

Ich schlage deshalb eine neue postmaterielle "Philosophie der Unendlichkeit und Unsterblichkeit" vor, um uns aus dem 'Trauma der Sterblichkeit' und damit aus der 'Vertreibung des Paradieses' zu befreien:

9) "UNSTERBLICHKEIT" ALS VON DER 'GOTTESFRAGE' UNABHÄNGIGE PHILOSOPHIE

Die Philosophie der Unsterblichkeit und Unendlichkeit des friedlichen Zusammenlebens aller Wesen

Durch alle Jahrtausende der Weltliteratur und beim Grossteil der anerkannten Weisheitslehrer unserer Erdgeschichte, lässt sich ein Thema als grundlegendes Anliegen aller Menschen definieren: *Die Sehnsucht nach Einssein in ewiger und unsterblicher Verbindung mit dem Allerhöchsten, den die meisten Menschen Gott nennen. Das beinhaltet auch unser Weiterleben nach dem Tod und die Wiedervereinigung mit unseren Nächsten und Liebsten aus dem Diesseits.*

Im Fehlen einer aktiven und lebendig vermittelbaren Verbindung zu etwas Höherem und Edlerem, zeigt sich die Kapitulation einer glaubhaften Legitimation unserer Weltreligionen (wozu auch der Kapitalismus und die materiell-wissenschaftliche Weltsicht als vorherrschende Glaubenssysteme zählen). Materialistische naturwissenschaftliche Argumentation kann diese unauflösliche Problematik ihrer eigenen Gläubigkeit nur mit psychologischer Entwertung unserer innersten Gefühle beantworten. – Dieser Widerspruch ist, nebst den nur noch dogmatisch vollzogenen Glaubensritualen der Kirche, der Grund für die Hinwendung vieler Suchender zu kontemplativen östlichen Formen der Spiritualität und der Fanatisierung der ärmeren und ungebildeten Glaubensgruppen die verzweifelt am unbestätigten Glauben festzuhalten versuchen.

Die Yogawissenschaften erklären im Gegensatz dazu *ihre Zielsetzung ganz konkret als Vereinigung mit dem Göttlichen und dem Allwissen*. Ayurvedische Medizin spricht unmissverständlich von der *Möglichkeit der physischen Unsterblichkeit zum Zweck der Gottverwirklichung*. Meditation und Yoga befähigen uns dazu, diese universelle Zielsetzung mit intensiver Praxis zu erreichen.

Trotz alledem sieht die katholische Kirche ein "Leben nach dem Tod" als gegeben an. In der Generalaudienz vom 28. Oktober 1998 sagte Papst Johannes Paul II:

"Man darf nicht glauben, dass das Leben nach dem Tode erst mit der endzeitlichen Auferstehung beginnt. Ihr geht jener spezielle Zustand voraus, in dem sich jeder Mensch vom Augenblick des physischen Todes an befindet. Es handelt sich um eine Übergangsphase bei welcher der Auflösung des Leibes das Überleben und die Fortdauer eines geistigen Elementes gegenübersteht, das mit Bewusstsein und Wille ausgestattet ist, so dass das "Ich" des Menschen weiterbesteht, auch wenn die Ergänzung seines Körpers fehlt."

Die Worte eines Schreibens der Kongregation für die Glaubenslehre zu Fragen der Eschatologie vom 17. Mai 1979 sagen:
"Die Kirche bekräftigt das Überleben und Fortbestehen eines geistigen Elementes nach dem Tod, das mit Bewusstsein und Willen ausgestattet ist, so dass das "Ich" des Menschen fortbesteht. Um dieses Element zu bezeichnen, verwendet die Kirche das Wort "Seele", welches durch Schrift und Tradition sanktioniert ist." – Papst Johannes Paul II / Was wusste er wirklich über das Jenseits? <https://www.youtube.com/watch?v=q0zxjfD4P5Q>

Weltsicht der Philosophie der Unsterblichkeit und Unendlichkeit des harmonischen Zusammenlebens aller Wesen

Geist oder Materie oder beides als Prozess

Der Materialismus hat sich selbst in der Naturwissenschaft überlebt. Das unhaltbare Festhalten am objektiv Seienden, an den in der materiellen Welt wahrnehmbaren Objekten und Lebewesen, als dem Einzig Existierenden, ist letztlich durch die Quantenphysik in ihren Grundfesten erschüttert worden, obwohl die meisten Naturwissenschaftler immer noch daran festhalten. Es gibt in der Welt der Dinge keine Unabhängigkeit, alles Seiende entspringt dem Bedingten, deshalb haben die Dinge keine aus sich selbst bestehende Substanz, sondern entstehen aus der Leere des Absoluten.

Die Unsterblichkeit ist Teil aller Überlieferungen von Yoga, Ayurveda und Meditation. Diese spirituelle Botschaft war auch die anfängliche Basis der Christlichen Religion, des neuen Evangeliums von Jesus. Die Radikalität des Paradigmas der Philosophie der Unsterblichkeit und Unendlichkeit, des friedlichen harmonischen Zusammenlebens aller Wesen, besteht nicht im Glauben an das Weiterleben in einer anderen himmlischen Welt, sondern in der klaren und überzeugenden Einsicht, dass Diesseits und Jenseits untrennbar zusammengehören, und dass wir diesen Himmels Seinszustand im Hier und Jetzt verwirklichen müssen.

Eine Trennung von der materiellen und der feinstofflichen Welt beruht auf einer falschen Weltsicht. Ebenso beruht unser sogenanntes "Getrenntsein von Gott" auf derselben alten Weltanschauung, die jeglicher Beweiskraft entbehrt, wenn wir die materielle Welt aus einer ganzheitlichen Perspektive verstehen wollen. In der modernen Physik gibt es keine "tote Materie", alles ist Energie und damit lebendig, ob die Energie ruht oder aktiv ist.

"Die in Raum und Zeit ausgedehnte Welt ist unsere Vorstellung.

Da man die absolute Welt nicht beobachten kann, ist sie eine metaphysische Hypothese, mehr nicht.

Aussenwelt und Bewusstsein [Geist] sind ein und dasselbe, sofern dieselben Elemente diese wie jene zusammensetzen."

– Physiker Erwin Schrödinger - Mein Leben, meine Weltansicht

"Die Welt ist immateriell - Der Glaube an die Materie ist ein Aberglaube."

— Schriftstellerin Lotte Ingrisch

"Fried ist allweg in Gott. Denn Gott ist der Fried."

— Bruder Klaus

"Da liegt vielleicht die grösste theologische Bedeutung von Niklaus von Flüe:

Wer an Gott glaubt, ist ein radikaler Friedensstifter."

— Heiner Blattmann, Winterthur - Leserbrief zum Tages-Anzeiger Artikel von 31.01.2017 "Bruder Klaus - Der Mystiker vom Ranft"

"Erfolgreich ist der, der es so brüderlich macht wie es der Wald macht."

— Erwin Thoma - Häuser wie der Baum, Städte wie der Wald

Häuser wie der Baum, Städte wie der Wald

Der Wald ist der weiseste Lehrer, den die Schöpfung je hervorgebracht hat. Von seinem unendlichen Wissensschatz zu lernen, bedeutet nichts anderes, als sich am Leben und seinen natürlichen Spielregeln zu orientieren. Wer sich im Wald aufhält, bekommt eine völlig neue Sicht auf die Dinge: Aus einer Welt des Mangels, wird eine Welt der Fülle. Aus einer Welt der Akkumulation, wird eine Welt des Kreislaufs. Aus einer Welt der Konkurrenz, wird eine Welt der Kooperation. Lassen Sie sich niemals erzählen, dass wir Mangel haben, die Welt ist kein Ort des Mangels. Es gibt nicht zu wenig, die Natur arbeitet immer nach dem Prinzip der Fülle.

Der Mensch hat jedoch im 21. Jahrhundert die Fähigkeit weitestgehend verloren, die Botschaften und Geheimnisse des Waldes zu entschlüsseln. Indem er sich die Krone der Schöpfung aufsetzte, erhob er sich, Kraft seiner Arroganz, über seine Mitwelt, welche fortan zur Umwelt degradiert wurde. Die Lebenserfahrung des Waldes, die jene des Homo Sapiens um ein Vielfaches übersteigt, ist ihm seither verschlossen. Glücklicherweise gibt es noch Menschen wie Erwin Thoma. Thoma ist ein Schüler des Waldes, der nie aufgehört hat, zur Schule zu gehen. Die Sprache des Waldes ist seine Muttersprache. Als jüngster Förster Österreichs gestartet, ist er heute ein erfolgreicher Unternehmer, der mit jedem seiner Produkte die Lehren, die ihm zuteilwurden, seinen Mitmenschen zur Verfügung stellt.

Mit seinen Holzhäusern lebt Thoma vor, wie eine Zukunft in der Baubranche jenseits von Betonklötzen und toxischen Dämmstoffen aussehen kann: Eine enkeltaugliche Zukunft, sich stützend auf dem Pfeiler der Nachhaltigkeit, statt auf jenem des endlosen Wachstums. Thomas Vortrag „Häuser wie der Baum, Städte wie der Wald“ ist ein Waldspaziergang, der gleichzeitig eine Einladung darstellt, uns dieser Welt wieder zu nähern, sie zu verstehen und sie wieder zu einem Teil von uns zu machen. Denn keine Erkenntnis vermag eine abgehobene Gesellschaft mehr zu erden, als jene ihrer tiefen Verbundenheit mit der Natur.

— Aus: KenFM vom 08.05.2019 / <https://youtu.be/nxPhhU8Gtic>

Ein Baum kann immer nur so gut sein wie der Wald, der ihn umgibt.

Nehmen wir die lebensspendenden Bäume zum Vorbild!

"Bäume haben kein Gehirn und sind doch ausgesprochen sozial eingestellt. Sie teilen sich ihre Nahrung und ziehen sogar ihre Konkurrenz hoch. Buchen beispielsweise gezielt Schwächen und Stärken untereinander aus. Je nachdem, wo ein Baum steht, können die Voraussetzungen des Wachstums stark voneinander abweichen. So würde man erwarten, dass eine Buche auf einem steinigen, trockenen oder schattigen Platz viel langsamer wächst. Trotzdem produzieren alle Artgenossen pro Blatt mithilfe des Lichts ähnlich grosse Mengen an Zucker. Der Ausgleich findet unterirdisch durch Wurzeln statt. Auch kranke Bäume werden so lange unterstützt, bis es ihnen wieder besser geht. "Wer viel hat, gibt ab, wer ein armer Schlucker ist, bekommt Hilfsleistungen", schreibt Peter Wohlleben in seinem Buch "Das geheime Leben der Bäume". So wirke das Wurzelsystem wie eine "gigantische Umverteilungsmaschine".

Wohlleben vergleicht den Wald mit dem Sozialhilfesystem; auch dieses verbietet, dass Einzelne abstürzen. Gemeinsam ist besser: Ein Baum ist kein Wald, er ist Wind und Wetter ausgeliefert. Nur zusammen schaffen die Bäume mit dem Wald ein Umfeld, wo sie geschützt leben und uralt werden können. Wohlleben beschreibt auch, was mit Bäumen passiert, die durch gut gemeinte Fällungen von ihren Nachbarn getrennt werden: "Nun wurschtet jeder vor sich hin mit der Folge, dass es zu grossen Unterschieden in der Produktivität kommt." Einige betreiben wie wild Fotosynthese und wachsen zwar besser, doch sie werden nicht lang leben. Ein Baum kann immer nur so gut sein wie der Wald, der ihn umgibt."

— <http://www.tagesanzeiger.ch/zeitungen/baeume-halten-zusammen/story/10413377>

Wie wir uns selbst heilen indem wir uns wieder mit unserer unsterblichen Seele verbinden

- 1.) Geistiger dauerhafter Frieden und seine heilende Wirkung kann nur erreicht werden, wenn Geist und Körper in der Seele verankert sind.
- 2.) Der bewusste Kontakt mit der Seele hilft, die unendliche Intelligenz, die im Körper steckt, zur Heilung zu nutzen.

- 3.) Aus spiritueller Sicht ist der Verstand eine subtile, und der Körper eine grobe Manifestation desselben Höchsten Bewusstseins.
- 4.) "Yoga" als wissenschaftlichen Weg zum höchsten Ziel des Einsseins mit dem allumfassenden Bewusstsein
- 5.) "Lehre der Goldenen Blüte" in einer Neufassung als "Meditationstechnik" verständlich machen

Die herausragende Bedeutung der Meditationsanweisung "Das Geheimnis der Goldenen Blüte"

Wer sich intensiv mit dem Text der "Goldenene Blüte" auseinandersetzt wird feststellen, dass sich darin viele *psychoanalytische Fragestellungen* finden lassen, die schon lange vor Siegmund Freud und Carl Gustav Jung sehr intensiv und analytisch unsere Psyche in all ihren vielfältigen Aspekten hinterfragt haben. Das ist auch der Grund warum ich diesen Text für so bedeutend erachte, dass er mit wenig anderen weisen Texten aus vielen Jahrtausenden gleichgesetzt werden kann, und gezielte Beachtung im Rahmen der klassischen tamilischen Ygaliteratur verdient.

"Der Taoismus ist die ursprüngliche (wissenschaftliche / pt) Religion Chinas. Zu seinen Aufgaben gehört es, Naturgesetze zu erkennen, Gesundheit zu fördern, Krankheiten zu verhindern, Leben zu verlängern – und auf der Grundlage eines harmonischen Zusammenwirkens von Menschheit und Natur, von Individuum und Gesellschaft - die Entwicklung von Kultur und Zivilisation zu fördern." – Wang Liping "Der geheime Meister vom Drachentor"

Historisch lässt sich der Text "Das Geheimnis der Goldenen Blüte" auf Wang Chongyang (11. Januar 1113 – 22. Januar 1170), den Begründer der "Schule der Vollkommenen Wirklichkeit" (Quanzhen) zurückführen. Seine überlieferten Lehrer sind die unsterblichen Weisen Lehrer Lü Dongbin (Lü-zu / Lü Dong Bin) und Zhongli Quan (Zhong Li Quan).

In Theorie und Praxis des Daoismus befürwortete Wang Chongyang die *Integration der drei Lehren*, d.h. die Integration des *Konfuzianismus*, (der Rationalität), des *Chan / Zen Buddhismus*, (der geistigen Kultivierung) und des *Daoismus*, (die Kultivierung des körperlichen Lebens). Schriftlich niedergelegt wurde der Text aber erst während der Qing Dynastie 1668–1692.

Die weiteren Hinweise aus den tamilischen Überlieferungen zeigen, dass die chinesischen Meditationsschulen auf "Siddha Boganathar" (Bogar, Boyang, Laotse, oder Lao-tzu) einen indischen Lehrer der *Kriya Tradition* zurückgehen, der lange Zeit in China gelebt hat und danach wieder nach Indien zurück gekehrt ist und als *Urvater des Daoismus* das "Tao Te King" hinterlassen hat. Ebenso besuchte Bodhidharma, der indisch-tamilische Mönch Bodai-Daruma China und begründete die *buddhistische Chan und Zen Linie* als deren *erster Patriarch*.

Die Unterscheidung der verschiedenen Stufen des Bewusstseins

Die Unterscheidung zwischen *vier verschiedenen Bewusstseinstufen* der Erleuchtung "Samadhi" (Einssein mit Gott und der Schöpfung) in der Wissenschaft des Yoga zeigt, dass unsere Wissenschaften dafür bisher keine entsprechenden Kriterien zur Verfügung stehen. Ob sich dafür technische Messinstrumente entwickeln lassen, wage ich zu bezweifeln.

In der Meditation streben wir den *Zustand der völligen Gedankenruhe* an. Dies gibt uns die Möglichkeit *das ursprüngliche vorgeburtliche Bewusstsein* wiederzuerlangen. In der buddhistischen und taoistischen Tradition wird dies mit dem *Verhältnis von Diener und Herrscher* beschrieben; *solange sich der Verstand als Herrscher aufführt, wird das ursprüngliche Bewusstsein von seinen Platz verdrängt*. Erst wenn sich der Verstand wieder als Diener benimmt, kann das ursprüngliche Bewusstsein wieder seinen angestammten Platz als gütiger Herrscher einnehmen. *In meinem Verständnis ist das ursprüngliche Bewusstsein gleichbedeutend oder synonym mit Seele und Gott*. Dies verlangt eine genauere Erklärung: *Im buddhistisch-taoistischen Verständnis entspricht das ursprüngliche Bewusstsein dem Tao und Tao umfasst die ganze Schöpfung*. Beschreiben wir im christlich-jüdischen und islamischen Kontext die *Stufe des Einsseins mit dem Göttlichen* und seiner Schöpfung, so sprechen wir von der *Seele*. – *So betrachtet, verdrängt unser Verstandesbewusstsein das "Bewusstwerden im Bewusstsein unserer Seele".*

9) DIE 5 LEITSÄTZE EINES SELBSTEVOLUTIONÄREN KONZEPTS

SELBSTEVOLUTION

(Andreas Koch)

"Die fünf Gebote: ein selbstevolutionäres Konzept"

Die Gebote sind nicht im traditionellen Sinn von "Du sollst – sollst nicht" zu verstehen, sie beruhen auch nicht auf moralischen Kriterien, sondern haben eher den Charakter von Leitsätzen. Als Grundvoraussetzung für die Bewusstseinsentwicklung gilt, dass der Mensch als prinzipiell frei in seinem Denken und Handeln betrachtet wird. Doch jede Aktion ruft, analog dem physikalischen Grundgesetz, eine ihr energetisch und qualitativ entsprechende Reaktion hervor. Insofern können die fünf Gebote Orientierung und

Lebenshilfe bieten, weil sie einen Weg zugleich zu integralem Denken und Handeln aufzeigen. Ihr Ziel ist "mit einfachen Regeln maximale Veränderungskraft zu erwirken".

Der erste Leitsatz lautet: "Es gibt nur ein 'Göttliches' – Aufgehobensein im Selbst".

Mit dem Göttlichen wird die Einheit hinter allen zeit- und konfessionsbedingten religiösen Personifizierungen und Symbolen verstanden, auf die sich die menschliche Sehnsucht nach Allverbundenheit seit jeher bezieht. Eher als in den trennenden Kirchen und Religionssystemen kommt im Ganzheitlichkeitsansatz der Quantenphysiker, die dem Transzendenten eine fundamentale Funktion zuweisen, die gemeinsame Basis von Mensch und Natur zum Ausdruck.

Die Erfahrungsmöglichkeit von Allverbundenheit ist für Koch der wahre Kern des Religiösen und die Voraussetzung für Selbstevolution: "Die Einheit allen Seins als Basis der Welt anzuerkennen, verbunden mit dem Bewusstsein der Notwendigkeit einer globalen Solidarität, ist der entscheidende Wandlungsschritt auf dem Weg in die Zukunft."

Dies das zweite Gebot: "Der Mensch ist verantwortlich – Bewusst die Welt neu entstehen lassen"

Freiheit und Verantwortung sind, so Koch, das Yin und Yang einer zukunftsähigen Gesellschaft. Die Weiterentwicklung von gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Strukturen – die wir selber geschaffen haben - darf nicht durch unsere Sicherheitsbedürfnisse blockiert werden, sonst drohen zerstörerische Revolutionen. Wir sollten beispielsweise, so Koch, bezogen auf das Geld- und Finanzsystem, "so rasch als möglich daran gehen, Grundbedingungen eines Systems zu definieren, das allen Menschen und nicht nur partiellen Interessen dient." Aber auch auf der individuellen Ebene ist Eigenverantwortung wichtig: immer deutlicher wird sichtbar, wie der Geist die Biologie, wie Gedanken und Gefühle, Überzeugungen und Umwelteinflüsse den Körper und selbst die Gene beeinflussen können.

Der dritte Leitsatz: "Achte und liebe jedes Wesen wie dich selbst – Glück und Kraft durch Verbindung".

In diesem Kapitel geht Koch der Bedeutung des Wortes Nächstenliebe in verschiedenen Kulturen, Philosophien und Religionssystemen nach. Heute, so ist er der Meinung, müssten wir Achtung und Liebe im Sinne des buddhistischen Karuna definieren: "Karuna gründet auf der Erfahrung der Einheit aller Seienden, erstreckt sich deshalb unterschiedslos auf alle Lebewesen. Dieser Begriff umfasst alle Handlungen, die helfen, das Leiden anderer zu verringern." Nur dieses Grundgefühl von Wertschätzung, Achtung und Anteilnahme kann die kalte analytische Distanz zwischen Subjekt und Objekt in den Wissenschaften überwinden, nur auf der Basis dieses Gefühls können segensreiche Erkenntnisse und Erfindungen gemacht werden. Und letztlich: ein Mensch, der die Welt und alle ihre Geschöpfe liebt, trägt nicht nur zu deren Weiterentwicklung bei, sondern lebt auch "in Gott".

Karuna = (Sanskrit und Pali: karunā; Mitgefühl, Mitempfinden, nicht Mitleid)

Zum vierten Leitsatz: "Das Leben ist ewig – Zeit und Raum anders denken"

Raum und Zeit sind nicht "wirklich", sie sind Bewusstseinkonstruktionen, die zur Orientierung in der physikalischen Außenwelt praktisch sind, das bestätigt heute auch die Quantenphysik. Im integralen Bewusstsein ermöglicht ein neues Zeit- und Raumverständnis die "Zeitfreiheit", wo in allem nicht nur das aktuelle Seiende wahrgenommen wird, so Gebser, sondern gleichzeitig auch das Gewordene (Vergangenheit) und Latente (Zukünftige). Die strikte Trennung von Diesseits und Jenseits, von Tod und Leben ist obsolet, überall sind die zyklischen Urkräfte von Expansion und Kontraktion wahrzunehmen. Könnte man sich deshalb auch das eigene menschliche Dasein nicht als Teil eines grösseren Zyklus vorstellen, Geburt und Tod als Ein- und Austrittsvorgänge? Kulturell gesehen hat die Idee der Reinkarnation im Osten wie auch im Westen Tradition. Diese Idee kann im Leben des Einzelnen zu einer Befreiung führen und zu einer Kultur der Gelassenheit: man hat Zeit – Zeit, das Potenzial seines Selbst zu erfahren und auszuweiten. Andererseits nimmt sie den Menschen auch in die Pflicht: sie fördert zukunftsbezogenes, verantwortungsbewusstes Verhalten – man wird immer wieder konfrontiert mit Folgen ...

Der fünfte Leitsatz: "Alles hat Sinn – Höhere Ordnung erkennen und nutzen"

Sinn zu sehen ist elementar für den Menschen, sowohl für das Individuum wie für ein Kollektiv. Sinnlosigkeit, so der Autor, führt zu Depression und (Selbst)Zersetzung. Selbstevolution bedeutet, Sinn und Ordnung von einer "höheren" Warte aus verstehen zu können. Für Koch ist die Welt aus persönlicher Erfahrung "alles andere als ein zufällig entstandenes Gemisch irgendwelcher Größen und Kräfte, sie stellt vielmehr ein wunderbar einfallsreiches und ganzheitlich geordnetes System dar." Und das Gefühl der Sinnlosigkeit entsteht durch Abtrennung vom Ganzen und durch die alleinige Identifikation mit dem Ich. Die spirituelle Rückbindung, die uns mit dem ganzheitlichen Urgrund verbindet, eröffnet uns auch Wahrnehmungsmöglichkeiten für unsere eigene Rolle im allumfassenden Lebensprozess.

Ein Buch zusammenfassen, zusammenfassend besprechen, von dem der Autor im Nachwort sagt, dass er sich von der Maxime "Reduce to the max" leiten liess, ist ein gewagtes Unterfangen. Noch einmal reduzieren, wo der der Autor sich schon auf das Wesentlichste beschränken musste: das birgt die Gefahr der Simplifizierung, auch der Banalisierung. Deshalb mein Rat: das Buch lesen! Es ist eine Fundgrube für Hinweise auf viele Forschungsgebiete und -ergebnisse des 20. Jahrhunderts, und es ist von einer wunderbaren Zukunftshoffnung getragen: "Das Geheimnis des Lebens ist Wachstum des Geistes."

Kommentar: Eva Johner Bärtschi

Zusammenfassung des Autors Andreas Koch:

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

www.selbstevolution-dasbuch.de

Shri Aurobindo zum gleichen Thema:

"Was jetzt hervortreten muss, ist etwas viel Schwierigeres und zugleich etwas viel Einfacheres.
Es ist ein Wesen, das sein Selbst verwirklicht; es baut auf das spirituelle Selbst auf; die Seele wird stärker, und es wächst ihr Drängen; ihr Licht, ihre Macht und ihre Schönheit werden entbunden und gewinnen an Souveränität."

"Die Souveränität des Geistes gegenüber seinen eigenen Werkzeugen.
Das ist die einzige wahre Möglichkeit für einen Schritt nach vorn in der evolutionären Natur."
– Shri Aurobindo - <http://www.geistigenahrung.org/ftopic68991.html>

1. KAPITEL**MEDITATION – KULTIVIERUNG DER STILLE****Das Paradigma der Unsterblichkeit – Transformation von Körper und Geist**

Die Stille des gedankenfreien Bewusstseins unseres vorgeburtlichen Geistes lässt uns die Essenz unseres eigenen uranfänglichen und unsterblichen Seins erfahren. Letztlich können wir erst vollkommen stille werden, wenn uns die Erfahrung zuteil wird, dass wir aus unserer Essenz ewig leben werden. Erst dann beginnt unser Leben wahrhaftig Sinn zu machen.

2. KAPITEL**TOD UND STERBEN**

Was bei den heutigen Diskussionen über den selbstbestimmten Tod überhaupt nicht diskutiert wird, sind die Folgen für den Sterbevorgang, den eigentlichen Tod und die Konsequenzen für den darauf folgenden nachtodlichen Zustand.

3. KAPITEL**LICHT****Das Licht ist keine physikalische Konstante, es wird als elektromagnetische Strahlung beschrieben**

*Im meditativen Atem heben wir mit Einatmen das Dunkle ins Licht,
mit Ausatmen lassen wir das Licht in uns einströmen. – pt*

Licht ist keine stoffliche Komponente sondern hochfrequente elektromagnetische Strahlung, die für uns als Menschen in einem dem menschlichen Auge sichtbaren Bereich erfahrbar ist. Das heißt, Licht lässt sich trotz seiner thermischen Qualitäten und der Tatsache, dass sie unsere Sinne speziell über die Spektralfarben reizt, nicht als direkt materiell erfahrbare Phänomene definieren und verstehen. Licht hat als lebenspendende Energie einen schöpferischen und im wörtlichen Sinn, Leben erschaffenden Aspekt. Deshalb mangelt den physikalischen Erklärungen eine ganzheitliche Sicht dieser für das Leben aller Spezies überlebenswichtigen Funktionen des Sonnenlichts und anderer Lichtquellen. In diesem Zusammenhang ist es doch bemerkenswert, dass wir geistige Erkenntnisvorgänge mit den Metaphern des Lichts bezeichnen.

Komm in den "Fluss" von Karen Berg

"Die alten Kabbalisten definieren "das Licht" (auch bekannt als Gott) als unendlich gebend, unendlich mitteilend und unendlich erfüllend. Das Licht ist die Energie des Friedens und der Klarheit; der Gesundheit und der finanziellen Fülle; der Bejahung, der Liebe und der Beziehungen - es ist jeder Segen, den wir uns nur jemals erhoffen können. In der Tat, wenn wir das Wort "Licht" benutzen, dann meinen wir alles Wunderbare, was wir uns vorstellen können.

Der Zweck des Kabbalahstudiums ist es, zu lernen, uns mit dem Licht zu verbinden und alle seine unendlichen Segnungen zu erhalten. Die Kabbalah hilft uns zu verstehen, dass wir das Licht in Allem ausfindig machen können. In der Tat, in dem Moment, in dem wir akzeptieren, dass unsere Seele Teil der Strömung des Lichts ist und wir uns in diese Strömung, in diesen Fluss mit einstellen können, wird alles um uns herum erleuchtet werden."

Wie wir Alles haben können

"Wenn wir zuerst an unsere materiellen Besitztümer anstatt an die Menschen denken, die uns nahe stehen, dann werden wir am Ende des Weges nicht zu wahrer Erfüllung gelangen - ganz gleich, wieviel wir zusammengetragen haben, auch wenn es eine Milliarde Dollar sei. Wenn wir uns letztlich nur auf das Materielle konzentrieren, nur auf den Wunsch, wie wir finanziell weiter wachsen können, dann verlieren wir oftmals die Beziehungen zu unseren Kindern, Freunden und eventuell sogar unser Gefühl für eine Erfüllung an sich.

Ein erfülltes und reiches Leben basiert nicht auf der Anhäufung von Vermögen, im Gegenteil, es basiert auf der Erfüllung, die wir durch das Teilen mit anderen erlangt haben. Es ist das Ergebnis der Familie und der Gemeinschaft, der wir geholfen haben, sich zu bilden und zu wachsen; es ist das Ergebnis von Liebe und Fürsorge, die wahrhaftig und unverfälscht ist."

"Spiritualität ist allumfassend. Dort, wo wir spirituelles Wachstum kreieren und es ermöglichen, kreieren und ermöglichen wir auch unsere eigene Erfüllung. Darüberhinaus wird spirituelles Licht nicht ausgelöscht, wenn wir unseren Körper verlassen. Es ist ein Licht, welches in unserer Essenz, in unserer Wesenheit verbleibt, an unserem Ort innerhalb göttlicher Unsterblichkeit. Wenn wir uns auf unser spirituelles Wachstum fokussieren, dann können wir wahrlich vollkommene Erfüllung erlangen."

Wo ist Gott?

"Suche das Licht nicht im Himmel. Werde kein Suchender, der seine spirituelle Essenz ausserhalb von sich selbst sucht. Es ist immer in Dir. Du bist in Dir selbst die Göttlichkeit des Schöpfers. Suche sie nicht anderswo, denn wenn Du danach suchst, dann suchst Du ausserhalb von Dir selbst.

Du brauchst Freundlichkeit? Dann zeige sie selbst. Du brauchst Liebe? Dann zeige sie. Du brauchst Grosszügigkeit? Dann zeige sie. Du möchtest Dich erfüllt fühlen? Dann lerne, andere zu erfüllen. Suche spirituelles Wachstum nicht an einem anderen Ort, ausser in Dir selbst. Das ist eine der wichtigsten Lektionen unseres Lebens."

– Karen Berg Spirituelle Leiterin des Kabbalah Centre <http://de.kabbalah.com> / <https://university.kabbalah.com/authors/Karen-Berg>

4 DIE MEDITATION DER GOLDENEN BLÜTE

Die Techniken der *Meditation der Goldenen Blüte* basieren auf traditionellen klassischen daoistischen und buddhistischen Aufzeichnungen und Überlieferungen Jahrtausende alter Lehren von Yoga und Ayurveda.

Ich habe in meiner *Schule der Meditation* die *Lehre der Goldenen Blüte* den heutigen Lebensumständen angepasst und mit der Integration aktueller Lehren der heute lebenden Meister als *Wissenschaft der spirituellen Praxis und der Unsterblichkeit* erneuert und publiziert: petertodesco.ch & meditation.ch & unsterblichkeit.ch

Diese Methoden waren lange vor unserer Zeitrechnung in vielen spirituellen Traditionen bekannt, sie sind aber allgemein in Vergessenheit geraten. Die beiden bedeutendsten Handbücher der Meditation sind (1) *Die Lehre der Goldene Blüte* und (2) *Die Yogasutren des Patanjali*, beide Werke sind in meiner Anweisung zur *Meditation der Goldenen Blüte* zusammengefasst.

(1) *Das Geheimnis der Goldenen Blüte* (China 11./12. Jahrhundert) ist ein ausführliches Handbuch, das über Meditation geschrieben wurde. In grosser Genauigkeit und Schärfe fasst es die buddhistischen und daoistischen Methoden zur Klärung des Geistes wissenschaftlich zusammen, und präsentiert eine wirkungsstarke Methode zur Erneuerung der Lebensenergie. Diese Anweisungen stehen im direkten entwicklungsgeschichtlichen Zusammenhang mit den Lehren des Yoga und Ayurveda. Der Grundtext kann beim Autor angefordert werden.

(2) *Die Yogasutren des Patanjali* (Indien 2. Jahrhundert v.Chr.) bilden die Brücke dieses alten Wissens zwischen Indien und China. Patanjali ein "Siddha" des *Kriya Yoga*, erklärt in diesem Kanon klassischer Merksätze /Sutren in wenigen Stichworten konzentrierter Weisheit sämtliche Meditations-Anweisungen die es im Yoga gibt. Die "Sutras von Patanjali" verbinden als Teil meiner Arbeit, integriert in meine Meditationsmethode, die Indische Weisheit mit den Lehren der *Goldenen Blüte* aus China

Die *Meditation der Goldenen Blüte* eignet sich für alle Menschen in gleichem Masse. Sie ist ein absolut direkter Weg, den Geist zu klären und Lebensenergie in allen Bereichen aufzubauen. Sie ist leicht erlernbar, kann überall geübt werden und verhilft in kurzer Zeit zu einem grossen Mass an Selbstbestimmung und wird deshalb immer wieder in schwierigen Zeiten besonders geschätzt.

Die Meditationsmethode der Goldenen Blüte führt bei regelmässiger Praxis zu Gesundheit, Glück und langem Leben. Meditation kann ohne Vorwissen in jedem Alter, mit jeder Konstitution und in jeder Lebenssituation erlernt und geübt werden. Meditation ist unabhängig von Religion, Institution oder Ideologie. Wirkliche Meditation erweitert unser Bewusstsein zum Wohle aller Wesen.

Meditation erfüllt unser Leben mit Inhalt und Sinn! Durch Meditation verbinden wir uns mit unserer Seele, mit dem Geist der das belebt, was in ihm ewig ist und nicht durch Geburt und Tod begrenzt. Das Ziel der Meditation ist es, einen höheren Zustand des Bewusstseins herbeizuführen, der nicht nur die Meditationspraxis im engeren Sinne betrifft, sondern die gesamte Lebensgestaltung des Menschen mit einbezieht. Meditation diszipliniert und regelmässig geübt, ist der beste Beitrag zum eigenen Seelenfrieden und damit zum Frieden in der Welt.

Die Meditation der Goldenen Blüte ist eine klare und praktikable Anleitung zum spirituellen Wachstum und zur Steigerung der Lebenskräfte. Die exakte Anwendung dieser pragmatischen und empirischen Methode führt aus sich selbst heraus zu überprüfbaren Bestätigungserlebnissen, die dem modernen Menschen als Voraussetzung helfen, ein erfülltes und harmonisches Leben zu leben.

Die Praxis der *Meditation der Goldenen Blüte* ist eingebettet in den Kontext einer *Philosophie der Unsterblichkeit*. Regelmässige und genaue Praxis verbindet uns mit unserem *ursprünglichen und unsterblichen Geist* und schenkt uns damit ein völlig neues Verständnis für die wahre Realität der Wirklichkeit. Einfache präzise Techniken entfalten bei konsequenter Anwendung immer stärkere selbstheilende, regenerierende, verjüngende und lebensverlängernde Wirkung. Meditation führt zu dauerhaftem Glücklichsein und bedingungsloser Liebe.

5 DIE DREI JUWELEN: SEXUALENERGIE, LEBENSKRAFT UND BEWUSSTSEIN

Nierenenergie, Jing (Unsere Essenz)

"Die Niere ist ein sogenanntes Speicherorgan (ZANG). In der Niere wird das JING (unsere Essenz) gespeichert. Die Chinesen unterscheiden in vorgeburtliche (ererbte) und nachgeburtliche Essenz (JING). Während wir durch unsere Lebensweise die nachgeburtliche Essenz (JING) auffüllen können, wenn wir denn wollen, ist dies bei der vorgeburtlichen Essenz (JING) nicht möglich.

Das heisst; ist unsere nachgeburtliche Essenz (JING) verbraucht und wird nicht mehr aufgefüllt bzw. kann nicht mehr aufgefüllt werden, wird die vorgeburtliche Essenz (Jing) verbraucht; was unweigerlich den Tod nach sich zieht.

Das JING produziert unter anderem Knochenmark, welches die Knochen nährt. Dem Knochenmark ist das Rückenmark und das Gehirn zugeordnet. Die Haare werden vom Blut versorgt. Das JING beeinflusst die Blutproduktion, deshalb werden die Kopfhaare dem JING der Niere zugeordnet. Schwache, stumpfe, brüchige Haare, Haarausfall und/oder graue Haare können ein Zeichen für mangelndes Nieren-Jing sein.

Ursache für mangelndes Nieren-JING können sein: Durch Vererbung (vorgeburtliche Essenz) oder Totale Erschöpfung hervorgerufen durch Fehlgeburten, Ausgeprägtes, ausschweifendes Sexualleben, Ständiger, permanenter Stress, Drogen, schlechte Ernährung und anderem.

Hier muss man versuchen sein JING aufzubauen. Aus chinesischer Sicht gilt es als schwierig, soweit es das nachgeburtliche JING betrifft jedoch nicht aussichtslos, den Topf unserer angegriffenen Essenz wieder aufzufüllen."

<http://www.natur-forum.de/forum/viewtopic.php?t=2320&highlight=haarausfall+tcm>

"Die nachgeburtliche Essenz wird durch Nahrung und Atmung gespeist. Gesunde Lebensführung heisst, nicht mehr zu verbrauchen, als zugeführt wird, das Giro-Konto bei der Lebensbank" im ausgeglichenen Saldenbereich zu halten. Befindet man sich im negativen Bereich, dann schiesst der Körper aus der vorgeburtlichen Essenz Reserven dazu.

Die vorgeburtliche Essenz – in der Analogie das geerbte Vermögen - bestimmt sich durch die Konstitution der Eltern zum Zeitpunkt von Zeugung und Schwangerschaft. Je gesünder, erholter und präsenter die Eltern zum Zeitpunkt der Zeugung sind, desto besser ist die Gesundheit eines Kindes. Die vorgeburtliche Essenz bestimmt Identität, Konstitution und Vitalität eines Menschen. Die vorgeburtliche Essenz ist im allgemeinen – von bestimmten fortgeschrittenen Meditationstechniken mal abgesehen – nicht wieder auffüllbar."

http://classicalchinesemedicine.org/wp-content/uploads/2010/09/jarrett_dergeist.pdf

6 ZEIT UND FREIHEIT

Keine Zeit, keine Seele, kein Leben.

Über das Wesen der Zeit sagte Rüdiger Safranski: "In der Langeweile erleben wir die nackte Zeit", TA vom 13.10.2015

Kommentar einer Leserin: "Ergänzend zum TA-Interview mit dem Philosophen Rüdiger Safranski möchte ich auf den Schweizer Kulturphilosophen Jean Gebser verweisen, der 1949 in seinem Hauptwerk "Ursprung und Gegenwart" die Zeitthematik als grösste Herausforderung für die kommenden Jahrzehnte sieht. Zur quantitativen Zeitmessung tritt ein neuer Aspekt der Zeitintensität dazu, welche unter anderem auch die "Langeweile als nackte Zeit" erklären könnte. Wir sind aufgerufen, eine neue Form im Umgang mit der Zeit zu finden. Stellen wir uns dieser Intensivierung der Zeit nicht, wird diese mit der Zeit den Raum, Grenzen sprengen. Ich meine, diese Zeichen sehen wir im Moment genügend. 1995 schrieb Gebser in "Einbruch der Zeit": "Ich habe keine Zeit - dieser millionenfache Ausspruch des heutigen Menschen ist symptomatisch. Der es sagt, glaubt, er spräche von der Uhrenzeit. Wie würde er erschrecken, realisierte er, dass er in dem gleichen Augenblicke auch sagt: Ich habe keine Seele und Ich habe kein Leben!"

Liliane Frei, Glattbrugg Psychotherapeutin/Mitglied Jean-Gebser-Gesellschaft - "Es braucht eine neue Form im Umgang mit Zeit."

Wirklich frei sein

Es ist so leicht, *Freiheit* mit einem *Tatbestand* zu verwechseln, der bedeutet, *nur das zu tun, was man tun will*.

Spirituell betrachtet aber ist Freiheit die Kraft, das, was wir eben nicht wollen, auch nicht mehr zu tun.

Im Kabbalah-Centre lehren wir, dass wir alle - auch wenn wir uns möglicherweise nicht in einem Zustand physischer „Sklaverei“ befinden, mindestens einen Umstand in unserem Leben haben, an den wir wie in Knechtschaft gekettet sind. Das könnte eine Versklavung durch Alkohol, Drogen oder ähnliche Formen von Sucht sein, während all diese Dinge aber für andere Menschen Macht, Kontrolle oder Reichtum bedeuten könnten oder man deswegen auch andere Menschen beschuldigen kann.

Solange wir hier auf dieser Welt sind, ist keiner von uns vollkommen immun gegen die Tricks der dunklen Seite - jener Kraft, die uns unterwerfen will, so dass wir stecken bleiben, ...unfähig sein sollen, uns vorwärts zu bewegen und das Potenzial unserer Seele sowie die Gesamtheit des Lichts wirklich zu erfahren.

Wir wissen jedoch, dass Gott den Israeliten zum Zeitpunkt des Auszugs aus Ägypten Immunität gegen diese versklavende Kraft gewährte und dass jedes Jahr zur gleichen Zeit die Ketten auch für uns aufgebrochen werden können. So wie die göttliche Energie des Schöpfers die Israeliten aus ihrer Knechtschaft befreite, so steht auch uns in dieser Woche dieselbe Gesamtheit an Energie zur Verfügung: Freiheit von Allem, was uns vom Licht zurückhält. Und mit dem Licht, welches wir an Pesach erhalten, können wir dieses göttlichste Privileg erfahren.

Allerdings: Nur weil die Energie verfügbar ist, heißt das nicht unbedingt, dass wir sie auch automatisch nutzen oder sie gar behalten können. Denn: Was geschah, nachdem der Schöpfer die Israeliten aus Ägypten geführt hatte? Sie beschwerten sich! Sie wollten in ihr altes Leben zurückkehren, welches sie zuvor in Ägypten hatten, denn das kannten sie. Immerhin war es ihnen dort bequem und sie wurden sogar umsorgt. Es scheint ein bisschen verrückt zu sein, oder? Wer würde in ein Leben in Sklaverei zurückkehren wollen?

Und doch ist genau das die Herausforderung, der sich jeder von uns - und zwar nicht nur in dieser Woche, sondern auch in den 49 Tagen nach Pesach (Omerzählung) stellen wird, denn unsere Souveränität ist noch nicht gefestigt. So wichtig die Freiheit an sich auch ist, so wichtig ist es auch, was wir mit dieser Freiheit tun. In der Nacht von Pesach werden wir vielleicht durch die Hand des Schöpfers von unseren Ketten befreit werden, aber in den folgenden Tagen liegt dann das, was wir mit unserer neuen Selbstbestimmung tun, ganz in unseren eigenen Händen.

Die Israeliten wollten aus einem Grund - und nur aus einem Grund - in ihr Leben in Sklaverei zurück: Es war einfach der bequemere Weg. Denn es ist viel angenehmer und leichter, in die alten bekannten Muster zurückzukehren, also z.B. es dem Ego wieder zu ermöglichen nach Aufmerksamkeit (nur um der Aufmerksamkeit willen) zu streben, oder zu versuchen, Situationen in Momenten zu manipulieren, in denen wir wissen, dass wir eigentlich am meisten geben sollten, aber stattdessen noch mehr nehmen wollen.

In dieser Woche werden wir aufgefordert, uns von all jenen Verhaltensweisen zu trennen, die unserer Verbindung mit dem Licht nicht dienlich sind, und wir werden angehalten, eine neue Art des Seins zu betreten. Sucht in dieser Woche nach Möglichkeiten, neue Muster zu kreieren, Muster, die wie das Licht sind und sucht nach Gelegenheiten, die nur kurzfristigen und aus dem Ego geborenen Freuden auszutauschen gegen eine langfristige Erfüllung - und diese kann nur erzeugt werden, wenn wir selbst zu einer kreativen Kraft werden.

Wirklich frei zu sein bedeutet, selbst ein Schöpfer zu sein, den spirituellen Weg zu gehen und das zu tun, was nicht nur uns selbst, sondern auch allen Menschen um uns herum am meisten Nutzen beschert.

Karen Berg 07.04.20 <https://mailer.kabbalah.com/tl/ViewEmail/d/99037682F01084AE2540EF23F30FEDED/6BE2A29B031CFFE1DCC9454293137CA2>

7 ZEIT UND RAUM

"Jenseits einer kritischen Geschwindigkeit kann niemand Zeit <sparen>, ohne dass er einen anderen zwingt, Zeit zu <verlieren>. Derjenige, der einen Platz in einem schnelleren Fahrzeug beansprucht, behauptet damit, seine Zeit sei wertvoller als die Zeit dessen, der in einem langsameren Fahrzeug reist." – Philosoph Ivan Illich

Wir haben uns in Zeit und Raum inkarniert, um in dieser scheinbar aus fester Materie, bestehenden Welt die stärkste Form der Erfahrung und Verwirklichung zu leben. Jenseits dieser Koordinaten herrschen weniger dramatische Bedingungen. Das Erleben der Materie mit ihrer Vergänglichkeit in all ihrer Dramatik scheint einzig dieser Dimension eigen zu sein, die laut Yogawissenschaft auf unserem eigenen Bewusstsein beruht. Unser Bewusstsein erschafft diese Welt und erlebt sich in ihr als real materiell. Deshalb kann ein veränderter Bewusstseinszustand zu einer anderen Weltsicht führen.

Für den Schweizer Autor Peter Stamm war ein Uni-Seminar in Bern "Zeitverschwendungen im besten Sinn". Ein Gespräch über die Kunst des Entdeckens, den Besuch im Einsteinhaus und das "starke Mittel" der Intuition.

"Es ging ja um noch viel wildere Theorien, um die Stringtheorie und um die Quantentheorie. Aber die verstehen selbst die meisten Physiker nicht wirklich. Was ich von diesem Besuch mitnahm: Ich begriff, dass Zeit etwas viel Komplexeres ist, als unsere Uhren anzeigen. Dass es nicht eine Zeit gibt, sondern dass jede und jeder seine oder ihre Zeit hat. Und dann gab es noch diesen Gedanken, dass Zeit und Raum vielleicht aus denselben Elementen bestehen könnten. Daran studiere ich jetzt noch herum." <https://www.tagesanzeiger.ch/kultur/buecher/praezem-ist-beim-schreiben-vermutlich-das-wichtigste/story/13876155>

8 DIE WISSENSCHAFTLICHE MEDITATIONSFORSCHUNG

Die heutige wissenschaftliche Meditationsforschung beschäftigt sich immer noch hauptsächlich mit den biologischen und neurologischen Messdaten. Quantenphilosophische Denksätze der frühen Quantenphysiker werden nicht ernst genommen und renommierte Forscher, die sich mit den Forschungsergebnissen der Quantenphysik auseinandersetzen, um das Bewusstsein zu erforschen, verlieren ihre Anerkennung als seriöse Wissenschaftler. Das ist undemokratisch und inakzeptabel. Es widerspricht selbst der wissenschaftlichen Grundprämisse, dass alles hinterfragt werden muss, bis sich unzweifelhaft eine feststehende Grundregel für eine Sache formulieren lässt. Und selbst diese muss weiterhin hinterfragt werden dürfen und der Kritik standhalten.

Als ich mit 25 die Matura im Privatstudium an der Mittelschule AKAD nachholen wollte, ist mir die mangelnde Übereinstimmung und Kommunikation zwischen den verschiedenen Wissenschaftszweigen immer klarer geworden. Es wird zwar immer wieder postuliert, dass interdisziplinär geforscht werden müsse, aber bitte nur in der vorgegebenen und von der Universitätsleitung akzeptierten Richtung und Einengung. Das hat mich nach zwei Semestern zur Überzeugung gebracht, dass der Akademische Forschungsweg mit zu vielen Hindernissen gepflastert ist, als dass er in einem Leben zu dem Wissen hätte führen können, das mich interessiert und meiner Meinung nach den Menschen mehr dient. Im Gegenteil bekam ich den Eindruck, dass mehr Wissen verhindert als erforscht wird, und es in keinem Fall ein freies Forschen innerhalb der klassischen Wissensinstitutionen gibt.

Medizin und Meditation

Religion ist eine rituelle Anbetung von Gottesideen und Ideologien und damit auch Gottesbildern die man sich laut der heiligen Schrift nicht machen sollte. Meditation ist das Ritual das uns direkt und ohne Bilder und Ideen mit Gott verbindet. Meditation ist der direkte Kontakt mit dem "Wirken der heiligen Natur", dem "Wirken in den Dingen", dem "Tao", mit dem "was als Gott bezeichnet wird", in einer direkten individuellen Beziehung. Dazu finden Neurowissenschaften und Medizin keine Antwort.

Wenn es aber darum geht die Gesundheit unseres Körpers zu "optimieren" sind seit der Meditations-Methode MBSR (Mind Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn immer wieder neue Studien gemacht worden, um deren Wirksamkeit bei vielen körperlichen und psychischen Problemen zu beweisen. Es ist keine Frage, dass wir auch bei dieser Methode, wie Buddha sagt, "entdecken, dass es etwas Todloses in uns gibt". Dieser Aspekt wird aber in keiner dieser Studien als Auslöser, für die Heilung erwähnt.

Ein Beispiel einer solchen Dokumentation gesendet auf Arte TV beschreibt folgendermassen:

"Die Meditation ist längst nicht mehr nur eine religiöse Praxis. Heute wird ihre Wirkung medizinisch erforscht, was vielleicht bald neuen Behandlungsverfahren den Weg bahnen wird. Psychiater, Neurologen und Molekulärbiologen wie Jon Kabat-Zinn haben eine Reihe positiver Auswirkungen des Meditierens auf die Funktion des menschlichen Gehirns und Organismus beobachtet. Dank der

neuen Erkenntnisse hielten Meditationstechniken in Europa und den USA auch Einzug in den Krankenhausalltag. Sie werden begleitend bei der Behandlung verschiedener Krankheiten wie Depressionen, Angststörungen oder auch bei chronischen Schmerzen eingesetzt. Wie aber kann der Geist den Körper beeinflussen und bis zu welchem Grad? Die Forscher beginnen die biologischen Mechanismen zu verstehen, die dabei eine Rolle spielen. Durch regelmäßiges Meditieren lassen sich Gefühle besser regulieren, was wiederum dazu führt, dass die schädliche Wirkung von Stresshormonen auf unser Immunsystem vermindert wird. Auf diese Weise, so der derzeitige Forschungsstand, ist die Meditation in der Lage, entzündliche Erkrankungen, Abwehrkräfte und sogar die Zellalterung positiv zu beeinflussen. Außerdem verändert Meditieren nachweisbar die Hirnareale und verlangsamt möglicherweise die Hirnalterung. Die Dokumentation begleitet verschiedene wissenschaftliche Experimente, erläutert die komplexen physiologischen Zusammenhänge zwischen dem meditierenden Gehirn und dem Organismus und zeigt, welche medizinischen Anwendungen derzeit bereits möglich sind." <https://www.arte.tv/de/videos/069099-000-A/die-heilsame-kraft-der-meditation/> (nur bis 13.03. 2020 verfügbar)

Westlicher Yoga und Meditation

In der Goldenen Blüte gibt es Bestätigungserlebnisse.

Laut "The Dharmasar Solution" * gibt es drei Stufen dieses Zeichens:

"Das Vorbereitende Zeichen, das Erworbene Zeichen (oft einfach das Zeichen genannt) und das Gegenzeichen. Sie repräsentieren Stufen in der Verwirklichung des Meditations-Objektes, die zu Samādhi führen. Die Tatsache, dass diese wichtigen Signale des Meditations-Fortschritts in der westlichen Meditations-Literatur nicht auftauchen, deutet darauf hin, dass die Autoren keine Praktiker, sondern nur Theoretiker sind."

"There are three stages of this sign: the Preparatory Sign, the Acquired Sign (often called simply the Sign) and the Countersign. They represent stages in the virtualization of the meditation object, leading to samādhi. The fact that these important signals of progress in meditation don't appear in western meditation literature indicates that the authors are not practitioners, but only theorists."

http://www.mediafire.com/file/83tmbw6pzfb19cr/The_Dharmasar_Solution.pdf/file

Meditation und Aborigines

"Die Aborigines praktizieren die Kunst der tiefen Meditation seit fast 50.000 Jahren. Sie benutzten Schwingungsgeräusche, die ihnen halfen, höhere Dimensionen der Realität zu erreichen; Dimensionen, die im normalen Wachzustand unerhört und unberührt sind, aber nur durch die Praxis tiefer Meditationstechniken erreicht werden konnten."

"Tiefe Meditation hilft uns, uns gut zu konzentrieren, und hält mentale Ablenkungen in Schach, was uns hilft, den Zustand des Nirwanas zu erreichen. Sie hilft auch, ein höheres Maß an Konzentration, Entspannung und Stressabbau zu erreichen. Experten empfehlen, mindestens 10 bis 20 Minuten pro Tag zu meditieren, um Geist und Körper zu entspannen. Wie man also tief meditieren kann, ist die Frage: Wir sagen dir hier wie!"

<http://www.stylecraze.com/articles/deep-meditation-procedure-and-techniques/>

"Yoga bedeutet nicht, auf dem Kopf zu stehen oder den Atem anzuhalten. Yoga ist die Wissenschaft und Technik, um die wesentliche Natur der Entstehung dieses Lebens zu erkennen und wie es zu seiner letztendlichen Möglichkeit gebracht werden kann." - Sadhguru Jaggi Vasudev

"The Aboriginals have practiced the art of deep meditation for almost 50,000 years. They used vibrational sound which helped them to reach higher dimensions of reality; dimensions which are unheard and untouched of in the normal waking state, but could be only accessed through practice of deep meditation techniques.

"Deep meditation helps us to focus well, and keeps mental distractions at bay, which helps us to attain the state of nirvana. It also helps to achieve higher levels of concentration, relaxation and relief from stress. Experts recommend meditating for at least 10 to 20 minutes a day for relaxing the mind and body. So how to meditate deeply is the question, We tell you how here!"

<http://www.stylecraze.com/articles/deep-meditation-procedure-and-techniques/>

"Yoga does not mean standing on your head, or holding your breath. Yoga is the science and technology to know the essential nature of how this life is created and how it can be taken to its ultimate possibility." – Sadhguru Jaggi Vasudev

9 GELDREFORM

Ein friedliches Zusammenleben aller Wesen, wie es die Philosophie der Unsterblichkeit verlangt, ist abhängig von einer vollständigen Reform unseres Finanzwesens und einer Reform dessen war wir als Geld und Zahlungsmittel verwenden. PT

Der Kapitalismus ist aufgrund der Zinseszinsrechnung schon rein mathematisch auf Zusammenbrüche und damit auf Krieg angewiesen. Die gegenwärtigen Kriege sind das Resultat der Scharfschützen des Geldmonopols. Eine raubgierige Elite fördert

den Zwang zur Arbeit und verhindern die Selbstverwirklichung des Individuums auf Kosten ihrer Untertanen ärger und skrupelloser als in alten Feudalzeiten.

10 ALCHEMIE

Gemäss einer alten Rabbinischen Legende hat der Engel, der den Eingang zum Garten Eden bewachte, Adam – das ist das hebräische Wort für Mensch – in die Geheimnisse der Kabbala und der Alchemie eingeweiht und ihm dabei versprochen, dass das Menschengeschlecht vom Fluch der verbotenen Frucht erlöst und wie- der in den Garten des Herrn zurückkehren werde sobald es der Menschheit gelungen sei, das geheime Wissen, dass in diesen beiden Künsten verborgen sei, zu entschlüsseln und zu beherrschen.

11 PSYCHE

Wir sollten unser Boot des Lebens sanft und fröhlich rudern. Es ist wichtig, die Ernsthaftigkeit zu lockern. Inneres Sehen und die Rückkehr in die Leere sind essentiell um völlig im Augenblick zu leben. Aus dem Augenblick sein und tun, das ist es was zählt. Einfach sein, ganz sein. Das Denken loslassen. – Der Dude und sein Zen Meister - Jeff Bridges und Bernie Glassmann

12 WARUM JESUS AM KREUZ STARBT (EIN ESSAY NACH DER BIBEL)

Warum lässt Gott seinen Sohn am Kreuz sterben? Im Rahmen der Bibel liest sich die befreiende Antwort wie folgt:

*Gott wollte allen Menschen klar machen, dass sie sowohl im Diesseits wie auch im Jenseits unsterblich sind.
Dazu liess er seinen Sohn am Kreuz martern und ohne Überlebenschancen leiden.*

Für diejenigen die dachten, Jesus sei in seinem Auferstehungsleib erschienen, ist Jesus bereits in der Jenseitigen Welt, und Jesu Erscheinen somit ein Beweis seiner Weiterexistenz im Nachtodlichen Zustand. Für diejenigen aber die Jesus kannten, war er leibhaftig auferstanden.

Dass sich Jesus nach seiner Kreuzabnahme nicht sofort erhob und wie bisher weiterlebte, hat mit den anspruchsvollen Wiederbelebungs-Prozessen nach solchen Torturen zu tun. Nach der Grablegung und der entsprechenden Erholungszeit konnte sich Jesus regenerieren, in seinem physischen Leib erheben, ihn in eine feinstofflichere Form transformieren und in diesem höheren Schwingungszustand weiterleben.

Ob es nun einen Gott im alttestamentarischen Sinne gibt, ist in dieser Überlegung unwichtig, es geht mir darum, diesen Mythos als Geschichte auf eine andere Ebene zu bringen und die Essenz dieser Legende in verständliche Worte zu fassen.

Weitere Autoren, die sich diesem Thema angenommen haben, sind: Jean Paul (Johann Paul Friedrich Richter) "Rede des toten Christus vom Weltgebäude herab, dass kein Gott sei", Nikos Kazantzakis mit "Die letzte Versuchung" (Christi /Filmtitel) und viele Andere.

Überlieferungen von Palmlatt-Bibliotheken aus Indien und Nepal und alte Aufzeichnungen der Siddha Yogis sprechen ganz klar von einem ersten Besuch von Jesus bei verschiedenen Yoga-Meistern in Indien. Dies kann auch der Grund gewesen sein, warum Astronomen aus Asien, unter ihnen vielleicht auch Yogis, schon bei seiner Geburt anwesend waren. Nicht zuletzt wird aber von seiner Rückkehr nach Kashmir nach der Kreuzigung von verschiedenen Quellen berichtet. Das ist meines Erachtens die naheliegendste Erklärung, warum Jesus (nach Qumran-Rollen aus einem Umfeld der Essener stammend) als Menschheits-Ideal eine so unglaublich starke Wirkung hinterlassen hat. Allein dieses Ideal des Menschen als Göttlichem Wesen, welches die gesamte Yoga-Tradition schon seit Urzeiten anstrebt, beantwortet die Sehnsucht des Menschen nach Unsterblichkeit.

13 DAS DILEMMA DER ICHFINDUNG – INDIVIDUATION

Was ist das für eine Entität, was für eine Persönlichkeit, was für ein Wesen, was für eine Seele, was wir "Unser Ich" nennen?

Carl Gustav Jung hat die Ichfindung als Prozess *Individuation* genannt.

Mooji ein englischer Weisheitslehrer hat dazu eine Frage gestellt, die alle Antworten verunmöglicht: "The Question, that kills every Answer": *Can that which perceives all (including the personal perceiver), can that itself be perceived? Can the perceiver of the perceived be perceived?*

Kann der Wahrnehmende des Wahrnehmenden wahrgenommen werden?

"Für mich gibt es nur eine Macht, die bewirkt, dass es sich zwischen unseren beiden unendlichen Abwesenheiten hier auf Erden aushalten lässt, und das ist die Macht der Phantasie." Cees Nooteboom

Dann aber sehen wir von Angesicht zu Angesicht

Von den Sehern wird gesagt, sie hätten das zweite Gesicht. Mit anderen Worten, sie sehen unabhängig von ihrer Sicht ihres Selbst im Sinne ihres Ichs, das sich mit der Welt auseinandersetzen muss um zu überleben, sie sehen aus der Sicht ihres Höheren Selbst, dem Göttlichen Ich.

14 UNSTERBLICHKEIT SPIRITUELL "ATHMA SIDDHI" – PHYSISCH "KAAYA SIDDHI"

"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 und 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 (zweite) nur durch einen bisher geheim gehaltenen 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 verworfen ihn. – Siddhis betrachten aber ihren Körper als 'Mittel', um erhabene geistige Höhen zu erlangen, und ihren Körper mit wissenschaftlichen Mitteln zu verewigigen.

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

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 und damit erlangen sie den *leuchtenden Kristallkörper 'Kaaya-Siddhi'*.

Substanzen der verderblichen Natur werden durch Substanzen der kosmischen Natur ersetzt und vervollständigen die Umwandlung, die als 'Kaaya-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/128574>

15 DIE VERLORENE GESCHICHTSSCHREIBUNG

Uns ist unsere gemeinsame Menschheitsgeschichte auf dem Planeten Erde gestohlen worden. (Das ist meine These). Ohne ein echtes Interesse an der Unterdrückung der Beweise für frühere Hochkulturen kann ich mir nicht erklären, warum wir immer noch gesamthaft in der weltweiten akademischen Forschung in allen Disziplinen gelehrt werden, dass vor wenigen Jahrtausenden Pfahlbauer auf der Kulturstufe der Neandertaler unsere gesamte Erde besiedelt haben.

Die Wissensmanufaktur unserer Universitäten hat keine Erklärung für die alten Hochkulturen. Die Ägyptologie wagte früher noch so unwissenschaftliche Thesen wie diejenige von gehärteten Kupfermeisseln (Lehrmeinung = Kupfermeissel*) obwohl wir heute Fundstücke kennen, die ausserirdische Metalle für Messer von Edelleuten verwendet haben. Noch heute wird in der klassischen Archäologie davon ausgegangen, dass eine grosse Infrastruktur von Sklaven über Sandbahnen die tonnenschweren Steine der Pyramide, die nach "Cheops" benannt wurde, millimetergenau aufgeschichtet hätten. *Da wird den Lesern solcher Theorien auf üble Weise unter dem Deckmantel angeblicher Wissenschaftlichkeit versucht, den gesunden Menschenverstand auszuschalten.* Wie sonst kommt jemand darauf, solchen Unsinn zu verbreiten, und warum glauben das viele von uns?

*<https://www.cheops-pyramide.ch/pyramidensteine/steinbearbeitung.html>

Aus meiner Sicht hat, wie im Manifest des Friedens erklärt, eine unsichtbare Gemeinschaft von Dunkelmächten nach der Sintflut die Manipulation der gesamten Menschheit mit grosser Schläue und unglaublich krimineller Energie in Angriff genommen und damit die meisten von uns lange vor 1984 vollständig versklavt. – Immer wieder wurden wir mit grausamen und sinnlosen Kriegen und Schandtaten verängstigt und immer mehr in eine immer grösser werdende Abhängigkeit gezwungen, weil wir den Falschen vertraut haben. Die meisten Politiker in Staatspositionen merken zu spät, welchen Kräften sie dienen und haben nachher nicht mehr den Mut, sich daraus zu befreien, weil sie davon ausgehen, dass man sie dafür bestrafen oder schlimmstenfalls ermorden lässt. – *1984 - Nineteen Eighty-Four - BIG BROTHER IS WATCHING YOU - George Orwell*

16 KÖRPER – KARMA – WIEDERGEBURT

Karma ist die das Resultat unserer Handlungen und Unterlassungen. Wir sammeln mit vollbrachten und unterlassenen guten und schlechten Taten Energie, die eine bleibende Wirkung auf unser gegenwärtiges und zukünftiges Leben hat und haben wird. Entsprechend wird auch unsere Wiedergeburt von der Energie unserer vergangenen Handlungen und Unterlassungen mitbestimmt.

Es ist aber ausserdem entscheidend ob wir uns aus Angst vor Strafe oder Berechnung vor negativen Taten zurückhalten, oder ob wir aus Herzensgüte das Gute vollbringen und das Schlechte verhindern. Grundsätzlich stehen wir als Menschen zwischen Himmel und Erde und unser Streben sollte stets himmelwärts gerichtet sein, wenn wir vermeiden wollen, als materiell gebundene Wesen weiterzuleben.

17 BEWUSSTSEIN UND SEINE WAHRNEHMUNGSSORGANE

Die menschliche Wahrnehmung ist an seine Wahrnehmungsorgane die wir Sinnesorgane nennen gebunden. Die inneren Sinneswahrnehmungen des Sehens, Hörens, Riechens, Schmeckens und Tastens sind mit den Augen, Ohren, und mit der Nase, der Zunge und dem Berührungsempfinden unserer Haut verbunden.

18 DAS GEHEIMNIS DER GOLDENEN BLÜTE – ERKLÄRUNG DER PRAXIS

Eine Neufassung dieses Textes unter Berücksichtigung der bisherigen (mir bekannten) Übersetzungen

NACHWORT

Mein persönlicher Hintergrund für dieses Buch beginnt in meiner bewegten Jugendgeschichte in der ich auf der Suche nach Antworten auf die grossen Lebensfragen auf Werke gestossen bin, die von "Physischer Unsterblichkeit" als realer Möglichkeit berichtet haben. Anfang 1960 bin ich auf "Leben und Lehre der Meister des Fernen Ostens" von Baird T. Spalding gestossen und mit diesem eher auf Fiktion beruhenden Werk habe ich mich auf den Weg begeben, der dann später durch die "Autobiografie eines Yogi" von Paramhansa Yogananda auf ein anderes Niveau gehoben wurde. Ganz früh schon hat ich durch ein für mich damals noch unverständliches Werk von Arthur Avalon (Sir John Woodroffe) "The Serpent Power" deutsch "Die Schlangenkraft", Anschluss an die Quellentexte dieser Unsterblichkeitstechniken der alt-tamilischen Siddha-Yoga-Tradition.

Seither ist diese Forschung zu meinem hauptsächlichen Lebensthema und zur Berufung geworden. Immer mehr konnte ich danach in praktisch jeder klassischen Yogaliteratur die Hinweise auf diese Methoden der unermesslichen Lebensverlängerung entdecken und begreifen. Meine beiden Lehrer ...

LITERATURVERZEICHNIS

Geheimnis der Goldenen Blüte aktuelle Übersetzungen:

Textgrundlagen: Richard Wilhelm Übersetzung (RW) Thomas Cleary Übersetzung (TC) originale (O)
Die verschiedenen Übersetzungen (Ü) und Kommentierungen (K) Englisch/Deutsch

1. Das Geheimnis der Goldenen Blüte, Richard Wilhelm und C.G. Jung **1929** (RW) / (Ü)
2. Das Kreisen des Lichtes - Die Erfahrung der Goldenen Blüte, Mokusen Miyuki **1972** (RW) / (K)
3. The Secret of the Golden Flower, Thomas Cleary **1991** (TC) / (Ü+K)
4. The Tenet of the Golden Flower of Great Duality, Akrishi, Internet **2005** (?) / (Ü)

> http://webspace.webring.com/people/da/akrishi/goflower/gf_intro.htm <

> <http://webspace.webring.com/people/da/akrishi/goflower/eng/index.htm> <
5. Meditation des Tao im alten China, Jürgen Scheibe, Internet **2008** (RW/TC) / (K)
6. The Secret of the Golden Flower, Wang Chongyang , (Ü+K) Pei Yeing, Ancient Wisdom Publications **2013**
7. Ling Bao Tong Zhi Neng Nei Gong – Tai Yi Jin Hua Zhong Zhi The (Secret of the Golden Flower), Richard Liao and Wang Li Ping, CreateSpace Independent Publishing Platform **2012** (O) / (Ü)
8. The Secret of the Golden Flower, Walther Sell, Internet **2012 - 2017** (RW) / (Ü+K)

> <http://www.thesecretotfthegoldenflower.com>
9. The Secret of the Golden Flower – A Kundalini Meditation Method, JJ Semple, Life Force Books **2018** (RW/TC) / (K)

Kundalini (Kundalini Shakti):

Literatur zu diesem schwer zu beschreibenden Phänomen

1. **Kundalini Vidya: The Science of Spiritual Transformation**, Joan Shivaripa Harrigan **2005**
2. **Kundalini Erfahrungen – Eine Meister-Schüler Begegnung**, Kiu Eckstein, Aquamarin Verlag **2008**
3. **Heilige Drachen**, Gerhardt Staufenbiel

Erleuchtung und Gelassenheit:

1. **Erleuchtung: ist anders als du denkst**, Marshall Govindan, **2016**
2. **Gelassenheit in bewegten Zeiten**, Russel Targ & J.J. Hurtak

Heilung und übersinnliche Phänomene:

1. **Tantrisches Heilen und Tibetische Medizin**, Egbert Asshauer

ANMERKUNGEN

Diamantkörper

Karma

Kundalini

Lichtkörper

Feinstoff / Feinstofflicher Körper

INHALTSVERZEICHNIS

DIE ERSTE VORREDE

EINLEITUNG

- 1) WIE ERKENNEN WIR DIE REALITÄT?
- 2) DAS GRUNDPRINZIP ALLEN SEINS IST VOLLKOMMENHEIT UND UNENDLICHKEIT
- 3) MEDITATION KANN UNSERE ZIVILISATION RETTEN
- 4) VORBEMERKUNG ZUM WEITERLESEN
- 5) EINLEITUNG ALS ÜBERBLICK
- 6) MANIFEST DES FRIEDENS
- 7) EINFÜHRUNG IN DIE PHILOSOPHIE DER UNSTERBLICHKEIT
- 8) DIESES BUCH VERFOLGT VIER ZIELE

- 9) "UNSTERBLICHKEIT" ALS VON DER 'GOTTESFRAGE' UNABHÄNGIGE PHILOSOPHIE
- 10) DIE 5 LEITSÄTZE EINES SELBSTEVOLUTIONÄREN KONZEPTS

DIE ZWEITE VORREDE

1. KAPITEL

MEDITATION – KULTIVIERUNG DER STILLE

Das Paradigma der Unsterblichkeit – Transformation von Körper und Geist

2. KAPITEL

TOD UND STERBEN

3. KAPITEL

LICHT

Das Licht ist keine physikalische Konstante, es wird als elektromagnetische Strahlung beschrieben

- 4 DIE MEDITATION DER GOLDENEN BLÜTE**
- 5 DIE DREI JUWELEN: SEXUALENERGIE, LEBENSKRAFT UND BEWUSSTSEIN**
- 6 ZEIT**
- 7 ZEIT UND RAUM**
- 8 DIE WISSENSCHAFTLICHE MEDITATIONSFORSCHUNG**
- 9 GELDREFORM**
- 10 ALCHEMIE**
- 11 PSYCHE**
- 12 WARUM JESUS AM KREUZ STARBT (EIN ESSAY NACH DER BIBEL)**
- 13 DAS DILEMMA DER ICHFINDUNG – INDIVIDUATION**
- 14 UNSTERBLICHKEIT SPIRITUELL "ATHMA SIDDHI" – PHYSISCH "KAAYA SIDDHI"**
- 15 DIE VERLORENE GESCHICHTSSCHREIBUNG**
- 16 KÖRPER – KARMA – WIEDERGEBOURT**
- 17 BEWUSSTSEIN UND SEINE WAHRNEHMUNGSSORGANE**
- 18 DAS GEHEIMNIS DER GOLDENEN BLÜTE – ERKLÄRUNG DER PRAXIS**

NACHWORT

LITERATURVERZEICHNIS

ANMERKUNGEN