

# MEDITATION - YOGA DER SEELE

Lernen Sie meditieren und entdecken Sie sich selbst!

Meditation ist eine einzigartige Methode der Selbstheilung und Selbsterkenntnis

*Es gibt eine Dimension des menschlichen Daseins, die sich ohne Meditation nicht erschliessen lässt. Spirituelle Lehrer und Meister aller Zeiten praktizierten Meditation, um den Geist zu trainieren und höhere Dimensionen der Realität zu erkunden.*

*Der Glauben an eine höhere Macht steckt in einer Krise. Religionen versprechen erst im Jenseits Erfüllung und geben kein aktuelles Wissen mehr weiter, das sich testen lässt. In früheren Zeiten sprach man von einem göttlichen Gesicht, das man «von Angesicht zu Angesicht» erwerben könne.*

*Alle Menschen sind auch heute jederzeit in der Lage dieses höhere Bewusstsein zu erreichen: «Meditation», die Wissenschaft des Yoga, die «Wissenschaft der Vereinigung mit Gott», vermittelt dieses alte Wissen unabhängig von Glauben und Religion in jedem Zeitalter. Meditation bringt die innere Dimension aller Religionen hervor und leistet damit einen überkonfessionellen Beitrag zum Weltfrieden.*

*Meditation macht für alle Praktizierenden den wesentlichen Unterschied in ihrem Leben: Wir sind nicht, wer wir denken, dass wir sind. Alles was wir fühlen, denken und handeln gründet auf Absichten, die auf unserem Denken beruhen. Erst wenn wir fähig werden, in der Stille des Geistes unsere Gedanken zu hinterfragen und dadurch verstehen, wie wir leben und unser tägliches Leben führen, entdecken wir, wer wir wirklich sind.*

*Die Vorherrschaft des intellektuellen Bewusstseins hat uns und unseren Planeten in eine äusserst bedrohliche Lage gebracht. Wir können diesen Zustand nur überwinden, wenn wir uns von unserer Egostruktur befreien und einen Bewusstseinswandel vollziehen. Meditation hilft uns, den Materialismus unserer Zeit in Spiritualität zu transformieren. Meditation hilft uns, unser Wissen sinnvoll zu nutzen.*

*Mystiker haben vor langer Zeit ihre Rationalität und Egostruktur überschritten und eine andere Ebene des Bewusstseins entdeckt. Sie haben dabei festgestellt, dass diese Ebene die massgebende Ebene unseres Menschseins ist. Wenn immer mehr Menschen sich von den Strukturen von Macht und Gier abwenden und diese transpersonale, transrationale Bewusstseinsstufe erreichen, haben wir eine Chance, kommende Katastrophen abzuwenden.*

*Meditation ist eine Technik, welche das denkende analytische Bewusstsein von seinen gedanklichen und emotionalen Verstrickungen mit sich selbst befreit und es mit dem ursprünglichen, von den Fluktuationen des Geistes unberührten Bewusstsein verbindet. Dieses gedankenfreie Bewusstsein befähigt uns, auf einer höheren Bewusstseinsstufe in transzendenter Weise die vollständige Realität zu erkennen.*

*Denken und Fühlen bilden, angeleitet durch höheres Bewusstsein, ein wunderbares Instrument für erfülltes Leben. Entscheidend dabei ist es, sich wieder mit diesem höheren Bewusstsein zu verbinden und sich vom gedankenfreien ursprünglichen Geist und Bewusstsein leiten zu lassen, damit befreien wir uns von der Dominanz des analytischen Bewusstseins und den Verstrickungen von Verstand und Gefühl.*

*Mystiker, Yogis und Seher beschreiben in übereinstimmenden Aufzeichnungen ihre Erfahrung dieses höheren Bewusstseins als «Erleuchtung und Einssein mit Allem». Sie erklären diesen Zustand als das höchste und erstrebenswerteste Ziel für alle Menschen, für das sich auch jahrelanges Praktizieren lohnt.*

## Yoga für den Körper - Yoga für Geist und Seele

*«Hatha Yoga» mit 'Asanas' (Körperstellungen) und 'Pranayama' (Atemübungen) hilft uns, den Körper auf die Praxis der Meditation vorzubereiten, den Geist zu zentrieren und ihn zur Ruhe zu bringen. Unsere Lebensenergie sollte ungehindert fliessen. Dazu muss der Körper gedehnt und gestreckt werden und entspannt und biegsam genug sein, damit wir ruhig, konzentriert und schmerzfrei längere Zeit sitzen können.*

*Alle Yogatechniken erwecken mit der Zeit die heilende Ur-Energie unserer Sexualkraft, die Lichtenergie ("Kundalini"=Schlangenergie), welche die Dualität aufzuheben vermag. Meditation lenkt diese elektromagnetische Lebensenergie bewusst in die höheren feinstofflichen Zentren und befähigt uns mit dieser Lebenskraft nach und nach, Körper, Psyche und Geist tiefgreifend und vollständig zu heilen.*

# MEDITATION - YOGA DER SEELE

*Seitdem sich Yoga für den Körper überall im Westen verbreitet hat, beginnt sich nun eine zunehmende Wertschätzung der Meditation abzuzeichnen, dem «Yoga für Geist und Seele»: Immer mehr Menschen nutzen die Möglichkeit, Erleichterung, Entspannung und Klarheit in ihre stressvolle Lebensweise zu bringen, indem sie durch die Praxis der Meditation lernen, auf fähigere Weise mit ihrem Geist umzugehen.*

*Wir alle suchen Frieden und Harmonie, den meisten von uns fehlt es aber an beidem. Wenn wir in allen Situationen in Frieden und Harmonie mit uns selbst und mit unserem Umfeld leben wollen, wird es notwendig, die eigene Negativität in ihrer ganzen Tiefe anzugehen. Wir müssen uns von unserer Angst und unserem Egoismus befreien und diese Kräfte umwandeln.*

*Die «Meditation der Goldenen Blüte» von Peter Todesco ist eine ideale Bewusstseinstchnik für unsere Zeit: Als pragmatische und wissenschaftliche Methode vereint sie äusserst zielgerichtet und effizient die Praktiken der spirituellen Traditionen zu einer einfach erlernbaren Methode. Alle Menschen sollen, unabhängig von Lehrern, Schulen und Dogmen, den Weg zu einer höheren Bewusstseinsstufe selbst beschreiten können.*

## Voraussetzungen einer gelingenden Meditationstechnik

Meditation verlangt drei Grundvoraussetzungen:

1) Entscheidung, 2) Selbstbeherrschung und 3) Wahrheitssuche

*1. Der erste Schritt besteht darin, unsere Absicht auf eine Zielsetzung auszurichten, die allen Wesen zu mehr Frieden, Freude, Lebenskraft und Harmonie verhilft, und uns im Geist zu dieser Ausrichtung zu bekennen. Dazu gehört es, von allen Gedanken und Gefühlen Abstand zu nehmen, welche diesen Weg behindern, und unsere Lebenskraft, unsere Sexualenergie und unser Bewusstsein diesem Ziel zu widmen.*

*2. Der zweite Schritt dient dem Ziel, Meisterschaft über unseren bewussten denkenden Geist zu erlangen. Dies ist der wichtigste Aspekt der Meditation. Zu diesem Zweck wird der Geist geschult, sich auf nur ein Objekt zu konzentrieren. Der Atem gilt als ideales Objekt der Beobachtung, weil der bewusste Geist durch die Atembeobachtung zur Ruhe kommt und wir damit wieder in der Lage sind, uns mit dem intuitiven, ursprünglichen, gedankenfreien Geist zu verbinden.*

*3. Der dritte Schritt besteht darin, Einsicht in die eigene Natur zu gewinnen und den Geist zu läutern. Durch die Beobachtung des Geist-Psyche-Körper-Phänomens, das sich ständig wandelt und im eigenen Körper manifestiert, erleben wir die wahre eigene Realität. Das bewirkt Selbstläuterung durch Selbstbeobachtung.*

Zwei Wege führen in die Stille:

- a) *Bewusstseinsvereinheitlichung: «Eins werden» mit etwas, eins werden mit einem Fokus, einem Wort, mit dem Atem, sein Ich einfach zurückzunehmen in die Einheit des «Einseins mit Allem».*
- b) *Bewusstseinsentleerung: «Alles loslassen».* Nichts annehmen, was im Bewusstsein auftaucht.

Als geistige Grundvoraussetzung müssen wir dazu drei Konzepte in unser Weltbild integrieren:

*1. Allumfassendes Bewusstsein:* Es ist von zentraler Bedeutung, zwischen dem denkenden Bewusstsein und dem ursprünglichen gedankenfreien Bewusstsein zu unterscheiden und letzteres ebenfalls als Tatsache zu akzeptieren. Wir Menschen haben die Fähigkeit und die Aufgabe, dieses ursprüngliche Bewusstsein in der Meditation zurückzuerlangen und es mit der Allgegenwart des universellen Bewusstseins zu verbinden. Quantenphysiker bezeichnen diese universelle Intelligenz als Basis der Schöpfung, die Bewusstsein und Materie aus derselben Information geschaffen hat und letztlich Materie bildet und zusammenhält.

*2. Unsterblichkeitsgewissheit:* Regelmässige Meditationspraxis hilft uns, mit der Zeit zu erkennen, «dass unser spirituelles Ich vom Körper unabhängig existiert und demzufolge unsterblich ist», wie die aktuelle Nahtodforschung überzeugend nachweist. Mit dieser «Unsterblichkeitsgewissheit» beginnt die Meditation ihre volle Kraft und Wirkung zu entfalten, und ein umfassenderes Bewusstsein entsteht.

*3. Feinstofflicher Lichtkörper:* Unsere Religionen weisen zu wenig klar darauf hin, dass wir den feinstofflichen Licht- und Tugendkörper, der den Tod überdauert, selber in der Meditation aus seiner noch unentwickelten Form gestalten müssen. Das hilft im Sterben und im nachtodlichen Zustand bewusst und handlungsfähig zu bleiben. Noch weniger bekannt ist, dass dieser Körper bereits im diesseitigen Leben die wichtige Aufgabe hat, uns in unseren weltlichen Aufgaben, Begabungen und Talenten zu unterstützen und zu vervollkommen.

# MEDITATION - YOGA DER SEELE

*Zum tieferen Verständnis gehört als letzte Voraussetzung das lebenslange Studium der heiligen Schriften und der Schriften der Mystiker dazu. Daraus ergibt sich eine sich stetig vertiefende Einsicht in die Realität, wie sie wirklich ist. Durch regelmässige Übung wird es möglich, von der offensichtlichen, oberflächlichen Wahrheit zu den feineren Wahrheiten vorzudringen, bis man bei der letztendlichen Wahrheit von Geist und Materie anlangt.*

*Mit diesen Voraussetzungen erkennen und betrachten wir die Wahrheit auf der Ebene des tatsächlichen Erlebens im Inneren. Darüber hinaus kann es gelingen, Materie und Geist zu transzendieren und die Wahrheit jenseits alles Bedingten und Relativen zu erlangen. Die Befreiung von den Unreinheiten des Geistes, der Ursache allen Leidens, erfüllt uns mit Glückseligkeit und Frieden.*

## Gesundheit, Glück und Lebensqualität - Die Heilende Kraft der Meditation

*Man kann kein Verständnis gewinnen, solange man sich ständig Gedanken macht. Das gelingt erst, wenn man bewusst lernt, in der Stille das Denken loszulassen. Reines Bewusstsein ist etwas, wonach zu streben sich lohnt. Sobald wir uns entschieden haben, diesen gesteigerten Bewusstseinszustand zu erreichen, zeigt sich seine Bedeutung. Es ist eine Erfahrung, die unser Leben in eine vollständig positive Richtung verändert.*

*Meditation ist ein Zustand des Geistes, bei dem der Geist sich auf sich selber konzentriert und sich im gedankenfreien Gewahrsein seiner selbst entspannt. Der Fokus richtet sich in der Meditation auf dieses ursprüngliche gedankenfreie Bewusstsein, die Aufmerksamkeit wird auf denjenigen gelenkt, der sich seiner selbst gewahr wird. Es ist ein Zustand des Geistes, welcher das wirkliche Verständnis des Selbst übt.*

*Wenn wir den Weg zum Selbst erkunden, erfahren wir schon nach kurzer Zeit mit regelmässiger Praxis die Vorteile und Segnungen eines freieren und klareren Bewusstseins. Sobald die Quelle erschlossen ist, erscheinen die Wunder des Lebens.*

*Wenn man den Geist darin trainiert, sich von seinen Gedanken zu befreien, wird er klarer, und grosses Verständnis wird möglich. Das höchste Stadium ist erreicht, wenn der Denkprozess stoppt und Energie sich bewusst und frei bewegt. Dies wird im Yoga als "Nirwana" oder "Samadhi" (Erleuchtung) bezeichnet.*

## Die Stille hinter der Stille, diese unglaubliche Präsenz

*In der inneren Stille erfahren wir die transzendente Realität des Seins und unser wahres Selbst. Stille ist der wesentliche Zugang zu unserer Essenz, zur «Präsenz unseres ursprünglichen Geistes».*

*Meditation gilt als Königsdisziplin aller Therapien. Meditation schenkt uns die Fähigkeit, Körper, Seele und Geist vollständig zu heilen. In der meditativen Erfahrung des Einsseins mit Allem vollendet sich der Prozess der Individuation. Wenige Voraussetzungen genügen, um mit der nötigen Disziplin nach und nach eine echte Lebensänderung zum Positiven zu bewirken.*

*Dieses Erwachen gleicht einem Einbrechen in den immer präsenten und nie verlorenen Ausgangspunkt alles Seienden. Er ist in seinem Ursprung überkonfessionell und älter als alle Religionen. Alle bestehenden Religionen haben ihn unter verschiedenen Namen auf die eine oder andere Art integriert.*

*Meditation ist der wahre spirituelle Selbstheilungsprozess, die ultimative Therapie und Heilmethode. Sie befreit den bewussten Geist von seinen willkürlichen und unnötigen Begrenzungen durch seine mentale Verstrickung mit sich selbst und macht den bewussten Menschen zum «Partner der Schöpfung». Wir sollten das Wissen des Yoga dazu nutzen, Gesundheit, Glück und Lebensqualität zu sichern und zu erhöhen!*

**Meditation ist das grösste Geschenk, das Sie sich und der Welt machen können.**

*Peter Todesco unterrichtet die «Meditation der Goldenen Blüte» in seiner "Schule der Meditation".*

*Diese Meditationstechnik unterscheidet sich grundlegend von anderen Meditationsmethoden.*

*Sie befreit durch ihre Effizienz, Direktheit und wissenschaftliche Systematik innert kürzester Zeit von den Verstrickungen des mentalen Geistes und führt zu einem grossen Mass an Selbstbestimmung.*