

KURZARTIKEL - WARUM YOGA? WARUM MEDITATION?

Warum ich die «Schule der Meditation» gegründet habe:

Die einzige Auflage die ein guter Guru oder Lehrer stellt, ist die Lehre weiterzugeben. Diesem inneren Auftrag bin ich gefolgt, ohne ein Anhänger irgendeiner Lehrrichtung zu sein. Das unterscheidet mich von Schulen, die im Hintergrund eine religiöse Philosophie mit Leitfiguren vertreten.

Meine Lehrer Marshall Govindan und Grossmeister Mantak Chia vermitteln ihre Lehren auf der klaren Basis westlicher Wissenschaften ohne Gefolgschaft zu verlangen. Beides sind zeitgemässe Lehrer die versuchen die höchsten Lehren in unseren Alltag zu integrieren.

Das Besondere an meiner Methode, der «Meditation der Goldenen Blüte», ist dass sie eine einfache und zeitgemässe Technik bietet, welche auf der Basis der klassischen Traditionen an Sicherheit, Komplexität, Schnelligkeit und Tiefe kaum zu übertreffen ist.

Warum Yoga? Warum Meditation?

Ich begrüsse das grosse Angebot von Yogastudios und Meditationskursen, obwohl es in der kommerziellen Form von Wellness und Lifestyle nicht der Zielsetzung dieser Disziplin entspricht. Es ist legitim, zuerst nach mehr Entspannung und Klarheit des Geistes zu streben, denn daraus kann bei vielen Praktizierenden der Wunsch nach stärkerer Vertiefung und Auseinandersetzung mit dem eigentlichen Ziel der Praxis entstehen.

Yoga ist die Kunst, die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Der Sinn der Hatha Yoga Körperübungen (Asanas) ist es, den Körper auf die Meditation vorzubereiten und den Geist auszurichten, deshalb ist es korrekt, Yoga mit Meditation gleichzusetzen.

Das Ziel von Yoga ist die Vereinigung mit dem Göttlichen, dies initiiert einen ganzheitlichen Selbstheilungsprozess, der heute von zahlreiche Studien in seiner therapeutische Wirkung bestätigt wird.

Meditation ist die Königsdisziplin aller Therapien und das effizienteste Training für Körper, Geist und Seele. Die Praxis von Yoga und Meditation ermöglicht den individuellen Zugang zu Mystik, Gottverbundenheit und Erleuchtung. Yoga und Meditation erzeugen Mitgefühl für alle Wesen und fördern damit den Weltfrieden.

Mit Meditation erreichen wir eine Dimension, die sich anders nicht erfahren lässt. Mystiker haben mit Meditation ihre Rationalität und Egostruktur schon vor langer Zeit überschritten und dabei eine höhere Ebene des Bewusstseins entdeckt, die sie als «massgebende Ebene des Menschseins» bezeichnen.

Ohne Spiritualität ist unser Streben nach Glück und Erfüllung unvollständig. Echte Spiritualität führt zur Transformation. Durch mehr Distanz von Ego und Verstand kommen wir in Kontakt mit dem ursprünglichen gedankenfreien Bewusstsein. Und mit disziplinierter Praxis von Yoga und Meditation können wir lernen, Verstand und Gefühl zu klären und werden fähig, uns wieder mit der ganzen Schöpfung zu verbinden.

Die Lehre der «Goldenen Blüte» wird auch übersetzt als die «Lehre (der Blume) der Unsterblichkeit». Wenn das siebte Chakra an unserem feinstofflichen Lebensbaum zum Blühen kommt, beginnen wir Unsterblichkeit in unserem Alltag zu erleben und uns mit dem zu verbinden, was nicht durch Geburt und Tod, was nicht durch Raum und Zeit begrenzt ist.

In meiner «Schule der Meditation» unterrichte ich in Uster und Zürich eine zeitgemäss gestaltete Form dieser Meditationspraxis, um allen Menschen, unabhängig von Religion und Dogma, den Weg zu einer höheren Bewusstseinsebene zu ermöglichen. Alle Interessierten sind zu meinen kostenfreien Kursen eingeladen.
