

## **Die Schweiz bietet ideale politische, geografische, wissenschaftliche und spirituelle Voraussetzungen für ein internationales «Zentrum zur Erforschung der Meditation»**

Im 20. Jahrhundert haben sich in unserem Land viele grosse Persönlichkeiten mit Meditation als geistiger Vervollkommnungsmethode intensiv auseinandergesetzt. Für mich stellt sich die Frage, warum es in der Schweiz dennoch verhältnismässig wenig wissenschaftliche Erforschung dieser klassischen und traditionsreichen Geisteswissenschaft gibt.

In Berlin findet seit 2010 alle zwei Jahre ein Kongress «Wissenschaft und Meditation» statt. In Deutschland wurde dieser Kongress von medizinischer Seite her initiiert und gefördert und mittlerweile interessieren sich auch Staat und Wirtschaft für Meditation. Bei uns gibt es ausserhalb der esoterischen Bereiche nur wenig fachlich ernstzunehmende öffentlichen Diskussionen oder Kongresse zur Meditation als Geistestechnik.

Wir haben eine reiche Tradition an geistesgeschichtlich relevanten Persönlichkeiten welche als Schweizer Bürger in der Schweiz gelebt haben oder als Ausländer unser Land besuchten, die sich alle mit dem Thema Meditation intensiv auseinandergesetzt haben: Carl Gustav Jung, Arnold Mindell, Hermann Hesse, Jean Gebser, Rudolf Steiner, Selvarajan Yesudian, Maharishi Mahesh Yogi und Seine Heiligkeit der Dalai Lama.

Meditation ist die Königsdisziplin des Yoga. Die geistige Ausrichtung auf die Praxis der Meditation ist das zentrale Thema aller echten Yogatechniken. Yoga ist deshalb als geistige Disziplin zu verstehen die selbst in den körperlichen Übungen des Hatha Yoga (Asanas - Körperstellungen) oder im Tai Chi des Tao Yoga (der Meditation in Bewegung) zur Vorbereitung der Meditation dient. Yoga ist somit Meditation gleichzusetzen.

### **Die herausragende Bedeutung von Carl Gustav Jung und der von ihm 1929 herausgegebenen Übersetzung der taoistischen Meditationsanweisung «Das Geheimnis der Goldenen Blüte»**

Bei der Vorstellung und Besprechung des 2010 erstmals (als Faksimile) veröffentlichten «**Liber Novus**», dem Werk das auch als das **Rote Buch** des Schweizer Psychoanalytikers Carl Gustav Jung bezeichnet wird, findet man in den meisten Gesprächen, Videos, und Rezensionen an keiner Stelle einen Hinweis darauf, warum C.G. Jung nach 16 Jahren Arbeit dieses für ihn so wichtige Werk abrupt abgebrochen hat, ohne es fertigzustellen. Der Grund ist im Zusammenhang mit dem Thema Meditation von äusserster Brisanz. Jung selbst hat als Begründung 1959, also erst rund 30 Jahre später, handschriftlich vermerkt, dass ihn ein taoistischer Meditationstext, den er von seinem Freund Richard Wilhelm 1928 erhalten hat, dazu veranlasst habe an diesem kunstvollen Werk nicht mehr weiter zu arbeiten. Zu diesem alchemistischen Text aus dem alten China schrieb Jung ein langes Vorwort und veröffentlichte es unter dem Titel «**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**» zum ersten Mal 1929 im Rascher Verlag Zürich. Seither ist dieses Buch in viele Sprachen übersetzt und berühmt geworden. Das C.G. Jung Institut in Küsnacht scheint aber keinen Wert darauf zu legen diese Schrift im Zusammenhang mit der analytischen Psychotherapie von Jung genauer zu erforschen.

Es hat seine Richtigkeit, dass das Rote Buch 2013 an der 55. Biennale «Il Palazzo Enciclopedico» in Venedig an prominentester Stelle präsentiert wurde. Jungs künstlerisches Werk ist wirklich ein beachtenswerter und vielschichtiger Beitrag zur Kunstgeschichte und hat es verdient, entsprechen gewürdigt zu werden. Dennoch wurde auch dadurch wieder in den Hintergrund gerückt, warum Jung dieses Werk nicht zu Ende gebracht hat. Auf der Webseite der 2010 gegründeten «Jung Gesellschaft Berlin» wird dieser wichtige Umbruch in Jungs Denken aber vorbildlich dokumentiert:

Das von Gioni (Massimiliano Gioni, Kurator der 55. Biennale) eingangs präsentierte „Goldene Schloss“ stellt ja nicht nur das letzte gänzlich ausgearbeitete Bild des Roten Buches dar, sondern markiert in Jungs Biografie ein einschneidendes Erlebnis, das zu seiner Abkehr von der Arbeit am Roten Buch führte. Wie Jung in „Erinnerungen, Träume, Gedanken“ ausführt, erreichte ihn nach Fertigstellung des Bildes Post von Richard Wilhelm, welcher ihm ein chinesisches, taoistisch-alchemistisches Traktat, „Das Geheimnis der Goldenen Blüte“, zusandte, mit der Bitte an Jung, hierzu einen Kommentar zu verfassen. Nach der Lektüre dieses Textes fühlte sich Jung nicht nur darin bestätigt, dass die von ihm gezeichneten Mandalas (so auch das „Goldene Schloss“) als symbolische Repräsentationen von Zentrierungsvorgängen seiner inneren, psychischen Vorgänge aufzufassen seien, sondern er begann zudem, sich intensiv mit alchemistischen Texten und Bildwelten zu beschäftigen. Diese Beschäftigung mündete nicht nur in der These, dass die Alchemisten ihre eigenen psychischen „Wandlungsprozesse“ in den Stoff projizierten, sie gab Jung auch einen Schlüssel zum Verständnis des eigens durchlebten und im Roten Buch ausgestalteten Imaginationsprozesses als eines solchen Wandlungsprozesses in die Hand. Die markanten Entwicklungsphasen einer solchen Wandlung hat Jung bekanntlich als Stationen des „Individuationsprozesses“ in seinem psychologischen Werk ausgearbeitet. Das Rote Buch enthält nach Jung seine eigenen Stationen eines solchen Prozesses in symbolischer Form. Mit diesem Verständnis wich die Notwendigkeit einer weiteren ästhetischen Ausgestaltung -, so begründet es Jung in seinem ebenfalls unvollendet gebliebenen Nachwort des Roten Buches:

»Da fand der Inhalt dieses Buches den Weg in die Wirklichkeit und ich konnte nicht mehr daran weiterarbeiten.«

<http://www.jungberlin.de/2014/exkursion-nach-venedig-vom-27-9-bis-29-9-2013/>

C.G. Jung hat die Tragweite dieser Lehre der «Goldenen Blüte», auch "Lichtumkehr" genannt, blitzartig und intuitiv erfasst. Obwohl dieser Text in der Übersetzung von Richard Wilhelm noch in verborgener und wenig verständlicher Sprache gehalten war, haben sich Generationen von Suchenden damit befasst.

Es gibt aber gute Gründe, weshalb sich die Analytische Psychoanalyse nach Jung nicht mit diesem Buch und den darin beschriebenen Meditationstechniken näher auseinandersetzt. Jung hat in seinem Vorwort zu Recht strikte davor gewarnt, fremde Rituale und Techniken unhinterfragt zu übernehmen. Er betonte die Wichtigkeit, seine eigenen Wurzeln nicht zu verleugnen und befasste sich deshalb selber nie damit, Meditation zu lernen obwohl er genügend Gelegenheit dazu hatte.

Erst 1991 gelang es dem renommierten amerikanischen Sinologen **Thomas Cleary** den gleichen Text aus anderen chinesischen Originalquellen neu und verständlich zu übersetzen. Diese luzide Neuübersetzung von «**The Secret of the Golden Flower**» / «**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**» wartet aber immer noch auf ihre Entdeckung und Würdigung. Thomas Cleary bespricht in seinem Nachwort ausführlich die Vorteile einer Psychoanalyse mit meditativer Begleitung durch diese Methode. Für die Nachfolger von Carl Gustav Jung könnte sich dies zu einem reichen Erfahrungsfeld für eine Weiterentwicklung der Psychoanalyse erweisen.

Ein wichtiger Grund, warum ich besonderen Wert auf die Lehre der «Goldenen Blüte» lege ist, dass dieses Werk wegen seiner detaillierten psychologischen Erklärung der einzelnen Stadien der Meditation, eine psychoanalytische Sicht der Aspekte unseres Geistes anbietet, die in ihrer Aktualität wie keine andere Methode zur heutigen Zeit passt.

**Meditation sollte für alle Menschen zugänglich sein. Um den Massstäben des Ostens gerecht zu werden, müssen wir die klassischen Texte an Universitäten studieren und erforschen. Das befähigt uns, mit der Zeit eine eigene westliche Form der Meditation zu finden und als Kultur zu etablieren.**

Ich habe aus diesem Grund die «Schule der Meditation» gegründet und gebe wöchentlich «Kurse» in Zürich, Uster und Wetzikon. Auf meiner Webseite «[meditation.ch](http://meditation.ch)» beschreibe ich mit genauen Anweisungen die Techniken der «Meditation der Goldenen Blüte». Auf über 40 Seiten finden Sie eine Fülle von Informationen zu verwandten Themen der Meditation.

**Meine Vision ist es, ein offenes internationales Konzil zu schaffen, in dem Wissenschaftler, Meditationslehrer, Meister, Yogis und Siddhas, ohne Glauben, Ideologien und Dogmas für eine offen zugängliche «Wissenschaft der Meditation» auf universitärer Eben zusammenarbeiten.**

**Wir brauchen im Westen eine eigene Kultur der Meditation. Das ist das Wichtigste.** Unterstützen Sie das «Projekt Meditation» – Besuchen Sie meine «Kurse» oder beteiligen Sie sich in irgend einer anderen Form an der «Schule der Meditation». – Falls Sie mein Projekt unterstützen wollen, gebe ich Ihnen gerne weitere Einzelheiten bekannt. – Es gibt noch viel zu tun. **Packen wir es an, kontaktieren Sie mich!**

(auf Seite 37 <https://meditation.ch/hinweise/> meiner Webseite finden Sie auch Erklärungen zur Finanzierung )

**Die klassische Meditations-Schulung muss erneuert werden damit diese Disziplin allen zur Verfügung steht.** Aus diesem Grund muss sie von allen Forderungen und Abhängigkeiten charismatischer Führung befreit werden. Die Zeit der Geheimnisse ist vorbei. Die unterrichtete Methode soll jedem/r Praktizierenden ermöglichen sein spirituelles Leben selbst zu bestimmen. **Zeitgemässe Meditation ist überkonfessionell.**

**Diese Präsentation ist im Aufbau und wird weiter aktualisiert.**

**LESEN SIE AUCH SEITE 5 MEINER WEBSEITE:**

**Absicht und Ziel**

<https://meditation.ch/absicht-und-ziel/>