

MEDITATION – DIE KULTIVIERUNG DER INNEREN STILLE

Das Paradigma der Unendlichkeit – Transformation von Körper und Geist

Yoga – Der Weg zum höchsten Ziel

Das Geheimnis der Goldenen Blüte - Erklärung der Praxis

Ein Handbuch für einen Geistigen Weg im 21. Jahrhundert

Peter Todesco

Danksagung

Mein Weg steht auf den Schultern aller früheren Mystiker und Denker, die mir geholfen haben meine eigenen Gedanken und Methoden zu finden, dem was man den *Götterfunken*, oder den *uns innewohnende Buddha* oder *Christus* nennt, nahe zu kommen. Ich bitte hiermit alle, die ich zitiere, um Verständnis dafür, dass ich ihre Worte und Gedanken manchmal nur der Erinnerung nach oder zum besseren Verständnis verkürzt und bei wenigen Ausnahmen auch ohne Quellenangaben, da unauffindbar, weiterverwende. Diesen Wegbereitern und Leuchtfiguren, die mir vorangegangen sind, verdanke ich Alles.

Und ich kann meinen Lesern und Leserinnen versichern, dass ich eine tiefe Dankbarkeit und grossen Respekt gegenüber allen Gurus, Heiligen und Mystikern empfinde, die diese wunderbaren Hilfen auf dem Geistigen Weg, lange vor unserer Zeit, als Lehren oder Schriften übermittelt haben oder von ihren Schülern und Nachfolgern weitergeben oder niederschreiben liessen.

Grundsätzlicher Hinweis:

Der Verfasser dieser Abhandlung verwahrt sich ausdrücklich gegen jegliche ideologische, religiöse, politische oder anderweitig dogmatische Kategorisierung. Er selbst betrachtet sich als freier Geist, der sich allein der Wahrheit, der Transparenz und dem Frieden in allen Bereichen des Lebens verpflichtet fühlt.

In der Geschlechterfrage gewährleistet sein tief empfundener Respekt vor der Schöpfung und der Respekt vor der Individualität jedes Wesens die Wertschätzung beider Geschlechter sowie aller Zwischenformen, deshalb wird auch in diesem Text nicht bei jedem Satz auf beide Geschlechtsformen hingewiesen. Die zahllosen Variationen körperlicher psychischer und sinnlicher Beziehungen und Lebensweisen sind das freiheitliche Recht eines jeden Wesens und sollten weder staatlich noch rechtlich geregelt werden müssen. Es gibt auch keine guten Gründe, dieselben auf religiöser Basis moralisch zu werten, obwohl tiefe Weisheiten in Bezug auf den Umgang mit den sexuellen Kräften in ihren Lehren verborgen sind.

Aus Gründen der Ästhetik und Flüssigkeit des Lesens vermeidet der Autor die fortlaufende konsequente Nennung beider Geschlechter im Text, ob männliche oder weibliche Anrede, es sollen sich immer alle Geschlechter angesprochen fühlen. Diskriminierung hat in diesem Text keinen Platz.

Die im Text als «Gott» oder «Göttlich» benannte Realität wird vom Autor in der Bezeichnung «TAO» (*Dao*) und deren Übersetzung des Schweizer Sinologen Jean François Billeter als «Das Wirken in den Dingen», aus seiner eigenen Erfahrung als deren treffendste Erklärung verstanden. Aus seiner Sicht ist der wahre Taoismus weder Ideologie noch Religion sondern eine Wissenschaft des Seins, welche im kulturellen Austausch auch Yogawissenschaften aus Indien in ihr eigenes Wissen integriert hat.

Dieses Buch ist ein «Essay», ein Versuch, die wahren Möglichkeiten unseres geistigen und körperlichen Daseins aufzuzeigen, basierend auf den Grundlagen der klassischen Texte über Yoga und Meditation (unter Berücksichtigung der im Westen noch unerforschten Möglichkeiten unseres Geistes). Gleichzeitig will der Autor dem in diesen Texten immer wieder erwähnten Thema der «Unsterblichkeit» eine erhöhte Aufmerksamkeit verschaffen. Parallel dazu soll den damit verbunden Auswirkungen auf die Themen Gesellschaft, Politik, Wirtschaft und Kultur, mit grösstmöglicher Objektivität und Nachweisbarkeit, Rechnung getragen werden.

Kurz zusammengefasst, geht es in dieser «Beleuchtung der Yogawissenschaften» darum, auf deren frühe Geschichte und soweit möglich auf deren, sich zum grossen Teil noch in Übersetzung befindlichen textlichen Grundlagen dieses Geheimwissens, hinzuweisen und diese Lehren der Yogawissenschaften dem heutigen Verständnis zugänglich zu machen. Die weltweite Verbreitung von Yoga und Meditation, welche tief in die Menschheitsgeschichte zurückweist, wird uns dabei helfen, ein neues Verständnis für die Hochkulturen Indiens, Ägyptens, Chinas und Amerikas zu entwickeln, auch wenn dazu nur wenig Dokumente vorliegen.

Medizinischer und Rechtlicher Hinweis zu den Methoden und Techniken:

Der Verfasser dieser Abhandlung warnt ausdrücklich vor jeder Anwendung der beschriebenen Techniken und Methoden als Ersatz für ärztliche, psychotherapeutische oder psychiatrische Betreuung bei ernsthaften gesundheitlichen und psychischen Problemen. Der Autor befürwortet die Schulmedizinischen Wissenschaften und jegliche Form der naturwissenschaftlichen Methoden und Untersuchungsmethoden als Ergänzung und Zusammenarbeit mit den als komplementär statt alternativ zu verstehenden Naturheilmethoden. Beide Herangehensweisen haben der Menschheit grossen Segen gebracht und beide Seiten können, falsch angewendet, grosses Leid verursachen. Deshalb wird jegliche Haftung für die nicht von zuständigen Fachleuten betreute Anwendung, der in dieser Abhandlung beschriebenen Methoden, vom Autor und vom Verlag abgelehnt.

Peter Todesco
Postfach 218
8610 Uster 1

meditation.ch / unsterblichkeit.ch
<https://www.bod.ch> (noch in Vorbereitung)

Meditation – Die Kultivierung der inneren Stille

Das Paradigma der Unendlichkeit – Transformation von Körper und Geist

Yoga – Der Weg zum höchsten Ziel

Das Geheimnis der Goldenen Blüte - Erklärung der Praxis

Hinter dem Universum und seinen Erscheinungen, hinter allem was wir Schöpfung nennen, ist ein einziges einheitliches Urprinzip als Schöpferkraft von Geist und Materie am Wirken. Die Yogische Kultur Indiens hat es «Kundalini Shakti» (Die kosmische Schlange) genannt, die Taoistische Kultur Chinas «Tao» (Das Wirken in den Dingen**) (Schlange als Drachen***).*

(*Jeremy Narby "Cosmic Serpent" / "Intelligence in Nature"
(Jean François Billeter "Das Wirken in den Dingen")
(Gerhardt Staufenbiel "Heilige Schlangen")

DIE ERSTE VORREDE

In einem *Essay, das ich im November 2016 geschrieben habe*, näherte ich mich einem *Verständnis des menschlichen Körpers und des menschlichen Geistes*, das sich mir erst *im Laufe des Jahres 2020* auf einer *neuen Ebene des Verständnisses* vollends erschlossen und betätigt hat. Die *geostrategische Hintergrundgeschichte des 20. Jahrhunderts, dessen beiden Weltkriegen und den früheren weltweiten Territorialkriegen*, und das *Studium der Sumerischen Geschichtsschreibung anhand von Veröffentlichungen, die diesen sogenannten Mythos auf ihren Zusammenhang mit realen Ereignissen auf unserer Erde untersucht haben*, bestärken meine Sicht.

Doch lesen Sie zuerst die kurze Einleitung zum Essay von 2016:

Ein Neues Verständnis von Yoga und Meditation

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

Einführung – Yoga und Meditation neu denken

Ich bin überzeugt, dass wir im Westen bis heute Yoga und Meditation nicht verstehen, weil wir uns nicht mit ihrem wahren Ursprung befasst haben. – Einzelne Wenige haben dieses Wissen tiefer erforscht, aber in der Wissenschaft und in der allgemeinen öffentlichen Auseinandersetzung fehlt die Kenntnis der *Philosophie und Denkweise dieser alten Tradition.* –

Ich beschreibe mit diesem Essay die *historischen Wurzeln des Yoga und der Meditation* und stelle *althergebrachte Vorstellungen* in Frage.

Yoga und Meditation müssen völlig neu gedacht und verstanden werden!

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

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

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

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

EINLEITUNG

Das Hauptziel dieser Betrachtung ist es, ein vertieftes Verständnis für unser Dasein zu vermitteln

„Die wesentliche Natur des Seins ist absolute Glückseligkeit. Folglich hängt es von unserem Bewusstseinszustand ab, wie viel Glück wir erfahren – je erweiterter der Bewusstseinszustand, desto mehr Glück entsteht. – Die Erweiterung des Bewusstseins geschieht ganz natürlich durch die Praxis der Meditation. Das Leben des Menschen besteht darin, die göttliche Kraft, die göttliche Intelligenz, Glück und Fülle zu kultivieren und an die gesamte Schöpfung weiterzugeben. – Dies ist der hohe Zweck des menschlichen Lebens, und es ist ein Glück, dass jeder Mensch in der Lage ist, dies zu erreichen, indem er die bewusste Kapazität seines Geistes verbessert und bewusst mit dem Feld der absoluten Energie, des Friedens, des Glücks und der Fülle des ewigen, göttlichen Bewusstseins in Kontakt tritt. – Das Leben des Individuums ohne die Verwirklichung des Seins ist sinnlos, bedeutungslos und unfruchtbar.“

Maharishi Mahesh Yogi – *The Science of Being and Art of Living*

Die «Wahrnehmung der Physischen Existenz in der stofflichen Materie», soll erweitert werden durch «Erfahrung und Wahrnehmung der unsichtbaren Energien von Psyche und Geist auf den subtileren Ebenen der Existenz» und letztlich durch die «Erfahrung des "Geistes der Erleuchtung", "Samadhi", die existenzielle Bestätigung unserer Unsterblichkeit».

Ziel dieser Untersuchung und Betrachtung von Meditation und Yoga ist es, durch *eine ganzheitlichere Wahrnehmung der unendlichen und einheitlichen Zusammenhänge unserer Existenz* zu einem neuen tieferen Verständnis unseres Daseins in einer friedlicheren, gesünderen und harmonischeren Gesellschaft beizutragen und diese damit auch mitzugestalten.

Obwohl diese Zusammenhänge unmittelbar einleuchten und für viele Menschen sofort verständlich sind, findet sich dieses Wissen um die inneren Zusammenhänge unserer Realität in dieser Ganzheit, Klarheit und Einfachheit, hauptsächlich in der Weltsicht der Yogis, Siddhas und Spirituellen Meister aus Indien, Tibet und China – Dieses Wissen reicht weit über die gängige materielle Weltsicht hinaus und anerkennt die tiefere einheitliche und mit Allem zusammenhängende Realität der Schöpfung und des Kosmos.

Im Westen herrscht immer noch die Vorstellung, dass wir unser Bewusstsein verlieren können. Im Osten kann unser Bewusstsein nicht sterben und durch nichts verloren gehen! Trotz vielen dokumentierten Beweisen durch aufgeschlossener Ärzte und Neurologen mit schulmedizinischer Ausbildung, die bei ihren Komapatienten und Patienten deren Nahtoderlebnissen bestätigen, hat der moderne Mensch immer noch Angst vor dem Tod. Und trotz allen Meditations-Angeboten, auch aus den Traditionen des Ostens, haben die Mehrzahl der Yoga- und Meditations-Schüler und Meditations-Schülerinnen noch immer keine existenzielle Erfahrung dessen, was in ihnen nicht sterben kann.

Lesen sie dazu *«7 Gründe für ein Leben nach dem Tod»* von Jean-Jacques Charbonier.

Buddha sprach: «Das Todlose ist erkannt» und lehrte: «Wer das Gewahrsein seiner Gedankenobjekte entfaltet, erkennt das Todlose.» Buddha, der prominenteste Vertreter der östlichen Weisheit lehrte, dass durch die Tiefe Innenschau in der Meditation, das gefunden werden kann, was unsterblich ist. Buddha lehrte, dass diese Welt nur in Abhängigkeit existieren kann und deshalb in sich keine eigene Seinsqualität besitzt. Diese Abhängigkeit erkannte er als Grund allen Leidens. Als Erlösung vom Leiden benutzte er die Erkenntnis, «dass es in uns etwas gibt, das nicht sterben kann, weil es weder geboren wurde, noch sterben kann», dies ist unser "Geist", unsere "Seele", unser "Götterfunke", die "Lebensmotivation" die uns gleichzeitig das Leben schenkt.

Patanjali, ein Siddha-Yogi 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.» – Wem dies gelingt, dem erschliesst sich eine völlig neue Weltsicht. – Yoga zielt auf die Ausrichtung unseres Geistes. Auch im Hatha Yoga mit den Körperhaltungen «Asanas» geht es darum, unser denkendes Bewusstsein auf die Ebene des «Einheitlichen Bewusstseins», unseres ursprünglichen, vorgeburtlichen, «gedankenfreien Bewusstseins» auszurichten, das «durch reines Schauen – ein direktes Wissen» ermöglicht.

Diese Bewusstsein wird im Osten auch "Samadhi", "Satori" oder «Erleuchtung» genannt. «Vollkommenes Menschsein» hiesse dieses Bewusstsein zu erlangen und damit in eine andere «Seins-Dimension» einzutreten. Mit dieser «Höheren Bewusstseins-Stufe» wird uns auch bis in die letzte Zelle unseres Körpers existenziell bewusst, dass dieses Bewusstsein die Basis unserer Existenz im Universum bildet.

Patanjali stammt aus der Linie der «Kriya Siddha-Yogis», die erklären, dass mit ihren Yoga und Meditations-Methoden auch «Physische Unsterblichkeit» erreicht werden kann. In den Schriften der Tamilischen Kriya Yogis finden sich viele Hinweise auf sehr lange Lebensspannen von bekannten Lehrern ihrer Tradition. Im Bestseller «Autobiografie eines Yogi» von Paramhansa Yogananda, wird die, in diesem Buch "Babaji" (Nagarjuna) genannten Persönlichkeit, geboren im Jahre 293 n. Chr., als immer noch in körperlicher Form lebendiges menschliches Wesen beschrieben. Dieses Buch hat viele bekannte Menschen auf ihrem Weg beeinflusst, Grosses für die Menschheit zu leisten oder als besonderer Menschen ein positives Beispiel zu geben.

Seit meiner Jugend hat mich das Thema «Unsterblichkeit» geprägt und meinen Weg bestimmt. Während meiner Schuljahre stellte sich mir die Frage, wie ein Mensch mit einer kurzen Lebensspanne von etwa 100 Jahren überhaupt zu einem allumfassenden Wissen gelangen kann. Dieses «Wissenwollen» weckte den Wunsch nach «Langlebigkeit» und «Unsterblichkeit».

☞ **Dieser Text ist in kontinuierlicher Bearbeitung (fertiggestellt bis zur blauen Markierung)** ☞

Der vorliegende Text verdankt sich auch dem Umstand, dass in jeder *Original-Abschrift* der *Jahrtausende alten Yoga-Literatur* stets und wiederholt auf die *«Unsterblichkeit»* hingewiesen wird. Offenbar verdankt sich auch die Abneigung der meisten zeitgemässen Autoren und Autorinnen, über *Unsterblichkeit* verbindliche Aussagen zu machen, der in unserer Kultur herrschenden *«Angst vor dem Tod»*. Die ursprüngliche Kultur Indiens, welche *Yoga, Meditation* und die Heilmethoden des *Ayurveda* hervorgebracht hat, kennt *keine Zweifel an der Unsterblichkeit (der Seele die als Geist-Seelen-Bewusstsein den Körper bewohnt)*, sie kennt auch *keine Zweifel an der Langlebigkeit, (der Physischen Unsterblichkeit ihrer Siddha-Yogis)*.

Dass dieser Geist keinen Tod kennt, dass der Zustand der Erleuchtung gleichzeitig *Unsterblichkeit, unendliche Glückseligkeit und tiefen inneren und äusseren Frieden* erzeugt, daran zweifelt niemand, der in dieser Kultur aufgewachsen ist. Damit nun aber diese Qualität in unser alltägliches modernes Leben integriert werden kann, bedarf es schon einer besonderen Anstrengung: *Wir müssen bereit sein, die nötigen Anstrengungen zu unternehmen und zu unserem "Götterfunken" (dem inneren Leuchtfeuer) eine lebendige Beziehung aufzubauen. Unsere Achtsamkeit muss vom 'Materiellen' abgewendet und auf unseren 'Geist' hingelenkt werden.*

Eine einfache Formel beschreibt, wie wir Liebe, Frieden und Glück erreichen:

«Glück folgt der Disziplin» mit der wir unsere «Lebensenergie stärken» und unser «Bewusstsein erweitern»

Auch in den *Ursprungsländern* der *Yogis, Siddhas* und *Spiritueller Meister* ist *deren Weltsicht* fast vollständig durch den *Glauben an ein «Glück durch materielle Errungenschaften»* ersetzt worden, während in den vielen anderen Ländern ein grösser werdendes *Interesse an «zeitloser geistiger Weisheit»* erwacht. Es ist mein innerstes Anliegen, dieses Wissen einer grösseren Zahl von Suchenden zu vermitteln. Ich wünsche meinen Lesern und Leserinnen dabei eine ebenso *tiefe Erfahrung* wie meine eigene, *die mich immer wieder aufs Neue motiviert und begeistert und mit Freude und Glück erfüllt* und vor allem wünsche ich Ihnen allen *«Innere Stille, die sich aus der Erfahrung der Meditation ergibt und durch sie kultiviert werden kann»*.

Unsere ursprüngliche Bestimmung als Lichtwesen besteht darin Erleuchtung und Vollkommenheit anzustreben

Nach der Renaissance und dem beginnenden Zeitalter der Naturwissenschaften ist die *früher selbstverständlich 'Pflicht' zur «Veredlung des Menschen»*, unser *'innewohnendes Naturprinzip'*, vergessen gegangen und durch das Bild des *"natürlichen Chaos"* ersetzt worden. Nichts könnte das Verständnis der belebten und unbelebten Natur mehr verfälschen, als diese, allen heutigen naturwissenschaftlichen Erkenntnissen widersprechende Vorstellung des *«Chaos»*. – *Neueste Erkenntnisse aus der Erforschung der kleinsten Bausteine der Materie deuten darauf hin, «dass Alles Bewusstsein hat» und «Alles aus Bewusstseinsenergie besteht»*. – Dennoch wird mehrheitlich an der *'Idee einer zufälligen Evolution'* festgehalten. – *Die Natur strebt (stattdessen) in all ihren subatomaren und mineralischen bis hin zu den höchsten biologischen Strukturen nach «Ordnung, Perfektion, Selbstverbesserung und Vollkommenheit»*.

Sexualenergie als Bewusstseinsträger und Lebenskraft

In allen *Frühen Hochkulturen* wird in *rätselhaften Bauwerken* und *unentschlüsselten Aufzeichnungen* auf die *immense Bedeutung der «Sexualenergie als Schöpferkraft und magisch erscheinende Lebenskraft»* (*Sexualenergie* als *«Schlange oder Drache»* dargestellt) und *«Höherem Bewusstsein»* (als *«Vogel oder Flügel»* oder als *«Licht, Krone oder Aura»* dargestellt) hingewiesen.

Ich habe mich ein Leben lang damit beschäftigt, diese Geheimnissen zu entschlüsseln. Die Gründe der Geheimhaltung werden offensichtlich, wenn wir verstehen, welche Energien wir damit wecken, worauf ich später tiefer eingehen werde.

Viele Kulturen haben den *«Lebensbaum mit der Schlange»* als sinniges Bild für diese *«feinstoffliche Energiestruktur»* in unserem *«grobstofflichen Körper»* verwendet. Diese Struktur bildet sich im Feinstofflichen als *«Voraussetzung unserer Lebendigkeit und unseres Bewusstseins»* damit wir nach der Zeugung zu einem ganzen Menschen heranreifen können. Bei der Geburt zieht sich die Bewusstseinsenergie *«Kundalini Shakti»* an die Basis dieses Lebensbaums zurück um dem heranwachsenden Kleinkind bei der Entwicklung seiner Sinne zu helfen. Zuerst muss sich der Organismus bilden, dessen Ziel das *Überleben* ist und eine der wesentlichen Ausdrucksformen des Überlebens ist die *Sexualkraft*.

«Die Zeit der Geheimhaltung kann im Atomzeitalter nicht mehr aufrecht erhalten werden ohne unsere Zukunft zu gefährden.»

Ich sehe mich deshalb auch im Sinne eines Friedensstifters verantwortlich, diesen Weg offen zu legen und allen Menschen zugänglich zu machen. Die *«Erweckung der Kosmischen Schlange»* bildet die *ursprüngliche Basis von Yoga und Meditation*. Vieles wurde bisher über *«Kundalini Shakti» die ruhende Schlange an der Basis der Wirbelsäule* geschrieben, *die es zu wecken gilt* und vom untersten (*ersten*) feinstofflichen Energiezentrum (*Chakra/Muladhara*) durch die feinstofflichen Kanäle (*Nadis*) dem Rückgrat entlang zum höchsten siebten (*Chakra/Sahasrara/Bindu*) zu lenken, *um ein Höheres Bewusstsein zu erlangen*.

Dazu konnte aber bisher wenig konkretes Wissen erarbeitet werden und die meisten Erklärungen sind immer noch wenig aufschlussreich. Was anatomisch innerhalb unseres Kopfes und des Rückgrats als *"Verbindungskabel"* oder *"Leitmedium"* dient,

ist der sogenannte «Liquor», der als «Hirnflüssigkeit» unser Hirn vor Schlägen schützt, aber auch unsere *Nervenstränge innerhalb des Rückenmarkkanals einbettet* und hilft, *als Leitmedium die elektrischen Nervenimpulse in alle Körperteile weiterzuleiten*. Innerhalb der *Energiebahnen feinstofflicher Nadis und Meridiane* findet *Kundalini (Shakti)* ihre Bahn um die *feinstofflichen Zentren (Chakren)* zu beleben und zu öffnen und damit *unser Bewusstsein zu erweitern und vollständig zu aktivieren*.

Wenn sich aber der Körper bis zu seiner *organischen und mentalen Reife* entwickelt hat, beginnt sich, über die hormonelle Veränderung durch die *erhöhte Produktion von Geschlechtshormonen*, in der *Adoleszenz* die *Sexualkraft* zu aktivieren und bewirkt die zur Fortpflanzung notwendige *sexuelle Reife*. Während der *Pubertät* haben junge Menschen in der Regel ungewöhnlich viel *Energie* und *Inspiration* zur Verfügung, die sie selten in ihrem späteren Leben auf diesem Niveau aufrechterhalten können. Dies hängt mit der Bewusstseinsenergie «*Kundalini Shakti*» zusammen, die in dieser Zeit auf eine weitere «*Reifung des Bewusstseins*» hinarbeitet. Nicht zuletzt bezeichnen wir auch in den Schulen diese Zeit als "*mittlerer Reife*".

In der Zeit der *Pubertät* wird auch in den Schulen *Sexuelle Aufklärung* angeboten. Ich habe mich in den 1990er Jahren in der Schweiz im Kanton Zürich erfolglos bemüht, die verantwortliche Person daraufhin zu sensibilisieren, die Lehren des *Tantra* und des (*Kundalini*) *Yoga* in diesen Unterrichtsstoff zu integrieren als ein neues Buch der *Sexualkunde* veröffentlicht wurde. Noch immer haftet diesen «*Sexuellen Lehren des Tantra*» etwas Anrüchiges an. Unkenntnis und Missinterpretation und die Auswüchse einer unkultivierten Vereinnahmung dieses Themas von den führenden Figuren der sexuellen Befreiung haben dazu geführt, dass die *Tantrische Lehre der Sexualkräfte* völlig in Verruf geraten ist. Konfrontiert mit heutigen *Auswirkungen der Porno-Industrie auf Jugendliche* scheint mir dieses Thema jedoch aktueller denn je und wartet auf eine wissenschaftliche Untersuchung dieser Lehren. Vielleicht können meine Ausführung dazu einen konstruktiven Beitrag leisten:

Speziell in der kreativen Phase der Pubertät ist es äusserst entscheidend wie sich unsere Sexualität entwickelt

Ohne vertieftes Hintergrundwissen kann sich ein junger Mensch durch die «kommerziellen Verlockungen» unserer Zeit auch ohne Drogen leicht an sehr «destruktive Lebensweisen» gewöhnen, von denen man sich später nur mit den grössten Anstrengungen wieder befreien kann. Dies gilt speziell für die *enorm starke Sexualenergie*, die ihn während der Pubertät dazu drängt *sein Bewusstsein auf eine neue Stufe* zu bringen. Dies ist jedoch nur mit *sexueller Enthaltensamkeit* oder auf *sinnenfreundlichere und sanftere Weise* mit einem, die *Sexualkräfte schonendem Sexualleben* (durch *Verhindern von Ejakulation und Periode*), möglich. Die Erklärungen dieser Methoden und Techniken des «*Tantra*», des «*Kriya Yoga*» und des «*Tao Yoga*» folgen in späteren Kapiteln.

Könnten wir junge Menschen dazu bringen, ihre Sexualität in sorgfältiger und behutsamer Weise, nebst den gesunden lustvollen partnerschaftlichen Erfahrungen einer rücksichtsvollen sexuellen Vereinigung, auch dazu zu benutzen, ihr Bewusstsein mit Hilfe der «Kundalini Shakti» für «höhere Erfahrungen spiritueller Natur» zu öffnen, wir hätten eine friedvollere und harmonischere Menschenfamilie.

«Kundalini Shakti» die weibliche Energie welche alle materiellen Erscheinungen erschaffen hat

Kundalini Shakti ist die weibliche Energie welche den gesamten Kosmos erschaffen hat. *Die so genannte Schlangenergie (The Serpent Power) ist «unsichtbar» und kann nur in ihren «energetischen Auswirkungen» wahrgenommen werden!* – Dasselbe gilt für die *feinstofflichen Zentren* der *Chakras* und die *feinstofflichen Bahnen* der *Nadis* und *Meridiane*.

Die *Lebensenergie* (mit der *Sexualkraft nicht identisch*) aber von ihr (*energetisch unterstützt und beeinflusst*) steht in *direkter Verbindung und Abhängigkeit* mit unseren *Gedanken* und *Gefühlen*, die ihre *Kraft* und *Ausrichtung* bestimmen. Deshalb legen alle «*heiligen* (Heilung und Ganzheit bewirkenden) *Schriften*» grössten Wert auf *edle Gesinnung* und *starke Tugenden*.

Diese Forderung muss völlig *sachlich* und *pragmatisch* verstanden werden, genau so wie die Forderung nach *Reinheit* in keinem chemischen Labor in Frage gestellt würde aber dennoch im spirituellen Kontext nicht ganz zu Unrecht öfters kritisiert wird.

Kurz erklärt, ist unser biologisches Körpersystem darauf angelegt, maximales Bewusstsein und Leben zu generieren.

Damit wir dieses Potenzial nützen können, müssen wir uns an die einfachen Regeln der Natur halten und mit dem geringsten Aufwand auf die eleganteste Weise, Energie gewinnen und hocheffiziente harmonische Abläufe in Körper, Geist und Psyche gestalten.

Bereits in meiner Jugend ist mir die *Grundidee der Alchemie* intuitiv klar geworden: *Wenn wir fähig sind, eine recht grosse Zahl von Kindern zu zeugen und uns damit über Generationen fortzupflanzen, wieso sollte dieselbe Energie nicht dazu verwendet werden können, uns selbst ein längeres Leben und mehr Bewusstsein zu verschaffen.* Diesem Gedanken bin ich so lange nachgegangen bis ich meine Lehrer und die entsprechenden Schriften aus alten Zeiten gefunden habe.

Yoga und Meditation müssen völlig neu gedacht und verstanden werden

Ich bin überzeugt, dass wir im Westen bis heute Yoga und Meditation nicht verstehen, weil wir uns nicht mit ihrer Quelle, ihrem wahren vorgeschichtlichen Ursprung befasst haben.

Einzelne Wenige Pioniere haben dieses Wissen tiefer erforscht, aber in der Wissenschaft und in der allgemeinen öffentlichen Auseinandersetzung fehlen die *Kenntnis* der *Philosophie* und *Denkweise* ebenso wie das *Verständnis der Praxis dieser Tradition* früherer Hochkulturen. Die akademische Diskussion der alten Texte diskutiert mehr ihre philosophisch theoretischen Inhalte als ihre praktischen Geist-Methoden und Körper-Techniken.

Im im weiteren Verlauf dieser Abhandlung werde ich deshalb die *«Wurzeln des Yoga und der Meditation»* sowohl *praktisch* als auch *historisch* aufzeigen. Ich will damit aktuellen Vorstellungen und Diskussionen ein *«Neues Philosophisches Modell»* als wichtige Perspektive hinzufügen.

Im Rahmen der Wiedergeburt gibt es keine dringende Notwendigkeit für langes Leben. Wir reinkarnieren im Rahmen der Wiedergeburt in vielen Leben in stofflichem Körper um verschiedenartige Lebenserfahrungen zu machen und da wäre es kein Gewinn, länger zu leben, als die notwendige Lebenslektion in ihrer vorgesehenen Länge dauert. Wenn die Zielsetzung aber lautet, «aus diesen Szenarien endgültig auszusteigen», sind die vielen Inkarnations-Erfahrungen irgendwann abgeschlossen und zu einem Ganzen zusammengefügt, welches sich «anderweitig weiterentwickeln» muss.

Hier setzt die Argumentation für ein *«physisch langes Leben»* ein und kulminiert in der Verwirklichung des alten Menschheitstraums der *«Physischen Unsterblichkeit»*, die von den *Siddhas*, den *Tamilischen Yogis* als *Voraussetzung für eine vollständige Vereinigung mit der göttlichen Energie* der Schöpfung begriffen wird:

"Wir sollten einen im höchsten Grade widerstandsfähigen und gesunden Körper haben, denn ohne Lebendigkeit auf der Stufe der Unsterblichkeit, sind wir nicht imstande, die schöpferischer Urkraft vollständig zu absorbieren und zu integrieren."

Paradigma der Unendlichkeit – Paradigma der Unsterblichkeit

Was die alten *"Siddhas"* (Vollendeten) als *"Kriya Yoga Meister"* an übernatürlichen Fähigkeiten *"Siddhis"* entwickelt haben, überschreitet alles, was die naturwissenschaftliche Wissenskultur heute für glaubhaft und möglich hält. Selbst auf der Basis unseres heutigen Weltbildes gibt es aber keinen Grund, die Aussagen der *Siddha Yogis* anzuzweifeln, zumal laufend neue Studien *die beeindruckenden gesundheitlichen Heilungsergebnisse von Yoga- Meditationstechniken* bestätigen. Ich erläutere deshalb im Folgenden hauptsächlich die *praktische Umsetzung der Yoga- und Meditationstechniken* und muss dazu aber auch auf deren *Theorie* und *Philosophie* ausführlich eingehen damit ich auf verständlich Weise in diese Lehren einführen kann.

Die Körpertechniken und Geistmethoden von Yoga und Meditation stammen aus einer Jahrtausende alten universellen Hochkultur. Ihre Philosophie versteht des Menschen Bestimmung und Lebenszeit auf radikal andere Weise als wir das heute sehen. Ihre Wissenschaft geht davon aus, dass "Physische Unsterblichkeit" zu den Errungenschaften der vollständig Erwachten gehört. – Dieses Wissen ist nie ganz verloren gegangen, weil es von Weisen weitergetragen wird, die keine grosse Aufmerksamkeit auf sich ziehen wollen und ihre Spuren und ihre Geschichte meist zeit- und namenlos in Sagen und Mythen hinterlassen haben.

Erst wenn wir die Schlüssel zu diesem Wissen wieder zurückgewinnen und auf breiter Ebene anwenden, werden wir fähig sein, eine friedliche und freie Gemeinschaft auf diesem Planeten zu begründen und aufrecht zu erhalten. – Religion beruht auf Glauben. – Spiritualität braucht keinen Glauben. Spiritualität gründet auf Selbsterkenntnis und erlebtem Erfahrungswissen und bewirkt Transformation. – Erst wenn sich der universellen Geist in der materiellen Ebene manifestiert wird Spiritualität existenziell.

Durch Religion, Wirtschaft und Geldhandel haben wir uns von wenigen mächtigen Menschengruppen manipulieren und ausbeuten lassen, welche unsere körperlichen, emotionalen und geistigen Kräfte kontrollieren. Wir haben damit unsere *Freiheit*, unsere *Liebe*, unser *Leben* und letztlich unsere *Unsterblichkeit* verloren.

In den "Schulen für Yoga und Meditation" wird die "Physischen Unsterblichkeit" ausgeklammert, um die Frage: "Wie erreichen wir Gott?" zu vermeiden. Und das obwohl in allen Schriften der klassischen Yogawissenschaften dieses Thema immer wieder erörtert wird! – Alle Religionen sprechen vom «Ewigen Leben» aber Ihre Priester, die selber diesen Anschluss an das Göttliche verloren haben, sagen uns nicht wie wir das erreichen können ausser durch beten oder Teilnahme an ihren Ritualen.

Die Erfahrung Gottes als Verwirklichung des Einsseins mit Gott, und die Physische Unsterblichkeit stehen in einem unmittelbaren direkten Zusammenhang. – Ohne das Göttliche, ohne eine lebendige Verbindung zum Göttlichen, ergibt unserer Existenz 'sterblich' oder 'unsterblich' keinen Sinn. – Ob Langlebigkeit, Unendlichkeit oder Unsterblichkeit: Selbst das kürzeste Leben, kann erst Sinn machen, wenn wir nach Göttlichem streben. – Diesen Weg zeigen und vorleben, ist die Aufgabe eines echten Lehrers.

Auf die Frage, warum wir Yoga und Meditation lernen und praktizieren wollen, gibt es letztlich nur eine Antwort, die bezeugen kann, dass wir dazu berufen sind. – Wenn wir Yoga und Meditation praktizieren um besondere Kräfte (Siddhis) zu erlangen, um zu Frieden und Ruhe zu gelangen oder um der Menschheit zu dienen, reichen diese Motive nicht dazu aus, für diesen Pfad bestimmt zu sein. – Erst wenn wir «um des Göttlichen willen» diesen Pfad beschreiten, erkennen wir unsere Bestimmung.

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

**Mögen alle Wesen glücklich und gesegnet sein, mögen alle Wesen Erleuchtung und Erlösung finden.
May all beings be happy and blessed, may all beings find enlightenment and salvation.**

DIE ZWEITE VORREDE

1) WIE KANN REALITÄT ERKANNT WERDEN?

Die höchste Form menschlicher Intelligenz ist die Fähigkeit, zu beobachten, ohne zu bewerten. – Jiddu Krishnamurti

"Erscheinung" und "Wirklichkeit" sind nicht dasselbe – "appearance and reality is different". Das was wir sehen sind "Erscheinungen", die "Abbildungen der Oberflächen" die durch Lichteinwirkung für uns sichtbar werden durch deren bildliche Reproduktion in uns durch unsere Seborgane. "Das was diese Erscheinung hervorruft" könnte als "Realität" verstanden werden.

Was ist Realität? – Die neuesten Erkenntnisse der Wissenschaft haben die Gewissheit erbracht, dass die Wissenschaft ihre Idee, darauf eine Antwort zu finden, mit grösster Wahrscheinlichkeit aufgeben muss: – Die Annahmen und Modelle der modernen Quantenmechanik und Quantenverschränkung sind nicht mit der klassischen Relativitätstheorie eines 'lokalen Realismus' vereinbar! Die Indischen Weisen sprachen vor langer Zeit von einem unendlichen Kosmos, die Big Bang Theorie wird heute auch von unserer Wissenschaft in Frage gestellt. *(die Teilchen sind genau da wo sie sind, d.h. sie können sich nicht schneller als mit Licht bewegen)*

Bei der Quantenverschränkung kommunizieren Teilchen von einem zum anderen Ende des Universums ohne Verzögerung gleichzeitig synchron. Dies führt zum Paradox der "lokalen Realität" sie ist entweder "nicht lokal" oder "nicht real", bzw. sowohl "real" als auch "nicht real". Mit unserer üblichen aristotelisch-dualen* Logik einer binären und atomistisch-materialistischen Weltsicht sind wir hier am Ende. – <https://www.nature.com/news/2007/070416/full/news070416-9.html>

Mystiker sind sich dieser Tatsachen schon lange bewusst. Sie benutzen auch eine andere Logik, die schon vor Jahrtausenden in Indien ihren Anfang nahm und die später von Nāgārjuna (etwa im 2. Jahrhundert) in seiner Lehre von den zwei Wahrheiten, im sogenannten Urteilsvierkant (catuskoti) zu neuer Blüte gelangte.

Der „Urteilsvierkant“ als theoretisches Modell bezieht in seiner Grundstruktur sowohl den Satz vom Widerspruch* als auch den Satz vom ausgeschlossenen Dritten* mit ein:

Etwas ist (so)

Etwas ist sowohl (so) als auch nicht (so)

Etwas ist nicht (so)

Etwas ist weder (so) noch nicht (so)

Das tatsächliche, vollständige Verstehen vollzieht sich dann in der nonverbalen Einsicht, dem, was im Zen auch als „nicht-denkendes Denken“ (jap. *hishiryō*) bekannt ist. Somit besitzt die Anwendung des „Urteilsvierkants“ zwei Aspekte: einen dekonstruktiven, d. h. die Funktion, die „Sackgassen“ des begrenzenden, einengenden und unheilvollen Denkens aufzuzeigen, und zugleich einen konstruktiven, nämlich die Funktion, Unwissenheit (*avidyā*) in Weisheit (*prajñā*) zu überführen, also über das begrenzende Denken hinauszudeuten und von ihm wegzuleiten. Elemente aus dem *catuskoti* (Urteilsvierkant) finden sich bis heute in einigen *Mondos* und *Kōan* der Zen-Tradition wieder. <https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Nagarjuna>

Unsere Wahrnehmung ist grösstenteils durch unsere Gedanken und Gefühle beeinflusst. Unser Denken und Fühlen wird wiederum durch unsere Vorlieben und Abneigungen, durch unsere Wünsche und Begierden verzerrt. Der Schlüssel zum Erkennen der Wahrheit, der Allem zugrunde liegenden Realität, die durch die sich ständig ändernden Phänomene der materiellen Welt verschleiert wird, liegt folgedessen darin uns von Wünschen und Begierden befreien.

Interessanterweise und nicht zuletzt aufgrund dieser Zusammenhänge hat sich die Schule und Denkrichtung der *Taoistischen Meditationsschule der Goldenen Blüte* selbst als *Schule der vollständigen Realität* bezeichnet (*Complete Reality School of Taoism*).

Bei der Frage *Was ist Wahrheit?* muss zuerst auch geklärt werden, ob es eine klar definierbare absolute Wahrheit für Alle gibt. Dazu müssen wir in die Geschichte zurückschauen und dabei berücksichtigen, dass die Historiker immer den Ansprüchen der Machthabenden unterworfen waren, und deshalb die wahre Geschichte beschönigen oder sogar fälschen mussten, und es deshalb keine wirklichkeitstreuere Geschichtsschreibung gibt. Ebenso kann kein Dokumentarfilm die Wirklichkeit absolut wirklichkeitstreu nacherzählen. Wir leben im *Zeitalter der Fake-News* aber die frühere Geschichte war keineswegs besser, im Gegenteil, damals gab kein Internet, indem sich auch die Gegenseite zeitgleich zu Wort melden konnte.

Dennoch muss ich explizit darauf hinweisen, dass es letztlich nur eine Wahrheit geben kann! Das modische Zeitverständnis spricht aus lauter Verwirrung davon, dass es nur mehrere Wahrheiten geben könne, was logisch gesehen nicht stimmen kann. Es sind

die mächtigen Manipulationskräfte die uns davon abgebracht haben, unserer direkten *Wahrheits-Prüfungsinstanz "Intuition"* zu vertrauen und uns statt dessen dem *verwirrten* und *in sich selber gefangenen Denken* und dessen *Wahrheitskritik* diese Aufgabe zu überlassen, obwohl das Denken diese Arbeit gar nicht zu leisten vermag.

Das herrschende Kapital und deren Interessen manipulieren uns durch die in ihrem Besitz stehenden und damit ihren Weisungen gefügigen Meinungsmachern dahingehend, den von ihnen gekauften Politikern und Religionsführern zu glauben, dass sie uns die Wahrheit erzählen und um die Manipulation zu vervollständigen vertrauen wir auch noch der von ihnen gelenkten Werbung. Wir lassen uns, das in völliger Unkenntnis der offensichtlichen Machtverhältnisse, gefallen und glauben aus lauter Angst um unsere Existenz, dass wir wahrheitsgetreu informiert werden, statt selbständig zu hinterfragen und zu denken!

Dass es eine absolute Wahrheit geben muss, könnte im religiösen Kontext auch aus der Beschreibung des Göttlichen begriffen werden, das *allwissende, allmächtige, und* (weil Allem innewohnende) *allegenwärtige Göttliche* kann nur von *einer einheitlichen allumfassenden und für alle gültigen Wahrheit* gedacht werden. Deshalb ist es uns auch möglich *im Einswerden mit Gott* alles zu wissen und zu verstehen. *Yoga und Meditation sind von altersher die kompetenten Wissenschaften die uns mit ihren Techniken zur Erkenntnis der absolute Wahrheit führen und uns helfen mit dem Göttlichen eins zu werden ohne es zu personifizieren.*

Die Forderung: *"Du sollst dir kein Bildnis (des Göttlichen) machen!"*, ist nicht nur im *jüdisch-christlich-moslemischen Kontext* und deren Vorstellung eines persönlichen Gottes, zu verstehen und anzuwenden, sondern *gilt in der ganzen Schöpfung und Allem was wir tun und lassen.* Alle ist göttlich, alles ist heilig, es wurde alles von der gleichen Kraft, die manche Gott nennen erzeugt. *Wenn es keine Angst mehr gibt und der Intellekt keine Bilder mehr sucht um etwas zu fabrizieren, sind wir wieder mit dieser Kraft der Liebe verbunden, die alles erschaffen hat.*

Ein höherer Bewusstseinszustand ist nur eine Frage der Ausrichtung unserer Sinne: Sobald wir die analytisch unterscheidende Wahrnehmung durch eine ganzheitliche offene und alle Sinne einbeziehende Wahrnehmung ersetzen, die eher einer kontemplativen Schau eines grossen Bildes entspricht, statt der mehr auf Auge und Ohr konzentrierten Betrachtung durch unseren Intellekt, werden wir nach und nach in einen meditativeren, friedlicheren und spirituelleren Lebensmodus wechseln.

Wenn unser Intellekt aufhört, Bewertungen und Bilder zu erzeugen, können wir aus unserem gedankenfreien ursprünglichen Geist heraus augenblicklich alles verstehen, sehend direkt wissen und die absolute Wirklichkeit erkennen.

2) DAS GRUNDPRINZIP ALLEN SEINS IST VOLLKOMMENHEIT UND UNENDLICHKEIT

Die *«Philosophie der Unsterblichkeit»* stellt uns vor die *unausweichliche Frage nach dem «Sinn des Lebens»* findet ihre Antwort in der *Gottesfrage*. Wir können unseren eigenen Beitrag zu dieser Welt erst leisten, wenn wir wieder verbunden sind mit dem *Unsterblichen Götterfunken in unserem wahren Selbst* und aus dieser Quelle heraus unseren *Seelenplan* erkennen und leben.

Meditation kann nur im Kontext einer solchen «Philosophie der Unsterblichkeit» eingebettet in die «Unendlichkeit der Schöpfung» wirklich verstanden werden. Werden und Vergehen bilden die Wellen des unendlichen kosmischen Ozeans der Schöpfung. Meditation entfaltet erst auf der Grundlage der *«Unsterblichkeits-Gewissheit»* ihre volle Kraft und Wirkung.

Jeder Mensch der sich existenziell mit seiner eigenen Sterblichkeit auseinandersetzt, weiss dass ihn das mit den zentralen Fragen seines Lebens konfrontiert, den Fragen nach dem *Woher?, Warum? und Wohin?*

Die Frage *«was uns nach dem Sterben erwartet»* ist seit jeher das *Kernthema aller Religionen*. Seit einiger Zeit beginnt nun aber auch eine zunehmende Zahl von Neurologen und anderen Ärzten der Schulmedizin die *«Nahtod-Erfahrungen und Berichte»* ihrer Patienten ernst zu nehmen und zu erkennen:

«dass unsere Seele auch ohne Körper existiert, und als Kontinuum im nachtodlichen Zustand bewusst und wahrnehmend weiter lebt».

Der Mensch beharrt aber im Allgemeinen dennoch auf seiner Überzeugung, dass er ein grobstofflicher Körper sei, obwohl ihm täglich das Gegenteil bewiesen wird: Jede Nacht im Schlaf, *«dem kleinen Tod»*, hört er auf, sich mit dem physischen Körper zu identifizieren, und wird als unsichtbares Bewusstsein wiedergeboren.

«Der Schlaf erinnert an das, was jenseits des Schlafzustandes ist, an den Zustand der Seele.»

Das vergängliche Leben wäre unerträglich ohne zumindest einen *«unbewussten Kontakt mit der Seele»* welcher durch den Schlaf ermöglicht wird. Unsere Seele ist aus *«unvergänglichem Stoff»* gemacht, dieser Stoff ist eine unsichtbare feinstoffliche Substanz. Wir müssen dieses Gefäss (unseren grobstofflichen Körper) benützen, um einen *«astralen feinstofflichen Körper»* zu erschaffen.

Unsere Sinne sind ausschliesslich darauf trainiert die "Stofflichkeit aller Dinge" wahrzunehmen.

Wir "sehen" nur das Licht auf Objekten welche dem Licht Widerstand leisten; wir "tasten" nur, was uns stofflich Widerstand leistet, wir "hören" nur, was uns Schallwellen (in der stofflichen Atmosphäre unserer Erde) im Medium Luft oder Wasser übermitteln. Aber ohne "STOFFLICHKEIT" oder stoffliche Medien; "sehen", "tasten" und "hören" wir NICHTS. Dennoch besteht ALLES aus UNZERSTÖRBARER ENERGIE.

Die «energetischen und feinstofflichen Dimensionen» die als Voraussetzung unser Leben in der Stofflichkeit ermöglichen, können wir auch mit modernsten Techniken nur teilweise und am Rande sicht- und fassbar machen. *Es gibt aber seit jeher Menschen, welche diese Realität in vergleichbarer Deutlichkeit zu dem wahrnehmen können, wie wir die gröbere Materie sehen.*

In alten Zeiten wurden solche Menschen (von denen viele blind waren) «Seher» genannt. Diese Benennung gilt auch heute noch für alle, die «mit dem dritten Auge sehen» und für alle «erleuchteten Meister und Lehrer» von damals und heute.

Alle mir gegenwärtig bekannten Gurus und mittlerweile auch viele fortschrittliche Wissenschaftler vermitteln selbst ohne solche Hellsichtigkeit aufgrund Ihres Wissens, ein und dieselbe unmissverständliche Botschaft:

"Die ganze Schöpfung ist Bewusstsein" oder: "UNSER BEWUSSTSEIN ERSCHAFFT DIE WELT"

Einfach gesagt ist «Alles Fliesst» eingebettet in das Flussbett von «Alles Ruht», denn hinter allem steht die «Grosse Stille» aus der aller «Klang» hervorgeht. In der Musik sind die «Pausen» ebenso wichtig wie die «Töne». Die «Universelle Dynamik» der «Ausdehnung und Zusammenziehung», des «Ein- und Ausatmens», der unaufhaltbare «Wandel» aller sogenannten «Dinge» ist im «Sein des Grossen Ursprungs» eingebettet. *Wir sind Teil dieser gesamten Schöpfung, Teil des gesamten unvergänglichen Kosmos.*

Wir sind eins mit aller Materie und aller Energie, wir sind direkt verbunden mit allen, im Licht und in der Materie für immer gespeicherten Informationen.

Die moderne Forschung ist längst über das materielle Weltbild hinaus in Bereiche eingedrungen, in denen sich nur noch auf feinstofflicher Ebene und mit feinenergetischen Vorgängen Erklärungen finden lassen. Auf diesen Gebieten gibt es ein Jahrtausende altes Wissen, das sich uns nun schon längere Zeit in der Wiederbelebung der Methoden des Yoga und der Meditation zur Vertiefung unserer Erkenntnisse in den Naturwissenschaften anbietet. Der Biologe Ruppert Sheldrake hat das «Morphogenetische Feld» und die «Morphogenetische Resonanz» als Erklärung auf feinstofflicher und feinenergetische Ebene vorgeschlagen, was den tantrischen Erklärungen des Gewebes dieser Schöpfung sehr nahe kommt. Ebenso hat sich in der biologischen Forschung immer stärker gezeigt, dass die Natur auf Selbstvervollkommnung angelegt ist.

Ruppert Sheldrake erklärt in seinem Buch "Der Wissenschaftswahn - Warum der Materialismus ausgedient hat" 2015, auf der Basis des in der Literatur zur Proteinfaltung als «Problem des multiplen Minimums» bekannten Phänomens, wie die extrem starke Zielorientierung bei der Proteinfaltung die Reduktion der erwarteten 10^{26} Jahre auf etwa zwei Minuten ermöglicht: Für die Synthese und Faltung einer Proteinkette wären bei einer zufallsgenerierte Wahl selbst bei der extremen Schnelligkeit einer molekularen Rotation von (10^{-12} Sekunden) unvorstellbare 10^{26} Jahre (eine 26-stellige Anzahl Jahre) für diesen Vorgang notwendig. Dies stellt die materialistische Wissenschaft vor unlösbare Fragen.

Wir können dieses Beispiel als deutlichen Hinweis auf weitere Forschungsergebnisse ähnlicher Art verstehen, die auf die exakte Planung und Anpassungsfähigkeit unserer Schöpfung schliessen lassen und die bei offenem wissenschaftlichem Geist als einzige Antwort auf solche Phänomene *Bewusstsein als Voraussetzung und Baustein von Materie* postulieren müsste.

Damit sind wir bei der evolutionären Selbstvervollkommnung als Schöpfungsprinzip und Modell unseres eigenen von der Natur vorgelebten Lebensplans angelangt. *Es gilt das Denken von seinen Begrenzungen zu befreien.*

Lesen Sie dazu weiter unten eine Zusammenfassung der Ausführungen von Andreas Koch zu seinem "selbstevolutionären Konzept" das er in "Selbstevolution - Die Antwort auf eine globale Herausforderung" beschreibt. – <https://selbstevolution-dasbuch.de>

3) MEDITATION KANN UNSERE ZIVILISATION RETTEN

Mystik ist nicht spirituelle Wellness, sondern Widerstand. Mystik bedeutet Widerstand zu leisten gegen den eigenen Egoismus. Mystik bedeutet das Loskommen von der Ichbesessenheit als innere und äussere Befreiung. Wenn wir uns mit unserem ursprünglichen gedankenfreien Bewusstsein verbinden löst sich die Ichabhängigkeit auf und gibt die Sicht frei für eine von Gedanken befreite Wahrheit. Diese Geisteshaltung schafft Voraussetzungen für einen Lebensstil der statt auf «Raub und Vergewaltigung», auf «Schenkung und Teilhabe» beruht, was angesichts der «Klimaveränderung» als «Spiegel unseres Raubbauverhaltens», für uns als Menschheit über unser Überleben entscheiden wird.

Die gängige Akzeptanz von Prostitution als Sexarbeit und Pornografie als Stimulation des erotischen Gefühls ist wirtschaftliches Kalkül und führt zu unsäglichem Leid auf allen Ebenen und in allen Gesellschaftsschichten. Wir müssen uns zurückerinnern an unsere kindliche Unschuld und den Missbrauch aufdecken, zu dem wir alle ohne Ausnahme unterworfen sind, egal ob wir selber direkt davon betroffen sind oder ob wir nur indirekt mit den versteckten Auswirkungen auf Gesellschaft, Wirtschaft,

Kriminalität, Politik, Krieg, Natur und Ressourcen zu tun haben. Prostitution und Pornographie haben nichts zu suchen in einer gesunden von Traumatisierungen befreiten und Mensch und Natur schützenden Gesellschaft.

(Literatur: Biografische Stellungnahme zum Thema Prostitution von Anna Schreiber – "Körper sucht Seele")

Ich plädiere für sachliche, undogmatischen und religiös ungebundenen Tugendkreisen (circuli virtuosi) als positive verändernde Kraft gegen all die existierenden Teufelskreise (circuli vitiosi).

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. «Die mystische Tradition zeigt Wege auf, das Ego zu entmachten und auf existenzielle Weise frei zu werden. Wer loslässt vom Ich, verliert die Angst und gewinnt Lebensmut.» – pt (pt=Peter Todesco)

„Das dem Menschen zubestimmte Wirken aber ist: Lieben und Erkennen.“ – Meister Eckehart

"Mystik ist: Dass die Wahrheit Gottes im Menschen selbst liegt. Dass Gott zum Menschen unmittelbar spricht. Der unvertauschbare Vorrang des Einzelnen vor dem Kollektiv." – Eugen Drewermann

"Eine mystische Erfahrung ist eine Urerfahrung und wer sie macht, kann damit nicht an sich halten. Er muss sie artikulieren, und er wird sie auf eine Weise artikulieren, die seiner Persönlichkeit entspricht.

Wer in seiner eigenen religiösen Tradition den mystischen Weg findet, braucht sich nicht in anderen Religionen umzuschauen. Allerdings ist das in unserer heutigen Zeit ausserordentlich schwer. Kontemplation wird nicht gelehrt. Weder gibt es mystische Lehrer noch spirituelle Wege, die von vornherein auf die Erfahrung des Göttlichen abzielen.

Nichts brauchen wir so sehr im Westen als einen mystischen Raum ausserhalb klerikaler Glaubenswächter und theologischer Zwangsjacken. Die Konfessionen sind Anlaufstellen; sie sind Schwellen, über die viele Menschen auf den spirituellen Weg gelangen.

Im Buddhismus und Hinduismus kennt man keine Glaubenskongregation, die den Menschen vorschreibt, was sie zu glauben haben. Die Religion erneuert sich immer wieder aus der Erfahrung der Weisen und der Mystiker. Während im Osten die mystische Erfahrung immer Mitte und Ziel der Religionen war, konnten sich mystische Strömungen im Westen nicht frei entfalten, weshalb sie sich dann oft ausserhalb der organisierten Kirchen und Bekenntnisse ansiedelten. Der mystische Mensch muss sich nicht einer Konfession zurechnen. Die konfessionsgebundene Mystik ist zwar die bekannteste, aber nicht unbedingt die bedeutsamste. Mystiker und Mystikerinnen die sich keiner Religion zuzählen, konnten sich viel freier ausdrücken." – "Die Welle ist das Meer" von Willigis Jaeger

Wir leben in einer nachhaltig traumatisierten Welt und sind selber von unseren Eltern und Traditionen in einem Masse traumatisiert worden, wie wir uns das gar nicht vorstellen können. Selbst nach 70 Jahren Frieden in Europa sind die Traumatisierungen durch die massive industrialisierte Gewalt der letzten zwei Weltkriege noch lange in den Genen unserer Nachfahren gespeichert. Wir können froh sein, wenn nicht weitere Kriege solch massive Traumatisierungen wiederholen.

Doch selbst die bestens therapierten und spirituell interessierten Nachkriegsgenerationen erleben Traumatisierungen, die auch vorgeburtliche Einflüsse umfassen können, und verursachen durch die in ihren Genen gespeicherten traumatischen Erlebnisse ihrer Vorfahren, über weitere Generationen Verletzungen bei Ihren Nachkommen. Wenn wir dieses Geschehen nicht nur auf der grobstofflichen Ebene unserer Gefühle und Gedanken anschauen, sondern uns auch tiefer in die feinstofflichen astralen Welten einlassen, so gibt es in nächster Nähe Geistwesen und energetische Manifestationen solcher Entitäten, die längst ihre Körperformen verlassen haben, aber immer noch an den Wechselbeziehungen zu uns, aus welchen Gründen auch immer, hängen geblieben sind und uns damit einen Teil unserer Energie besetzen und uns nicht freigeben.

Diesen Einflüssen zu widerstehen und die alten Traumatisierungen aufzulösen, gelingt nur mit einer eindeutigen Ausrichtung auf eine friedvolle und spirituelle Lebensweise, die dem Dienst an allen Wesen verpflichtet ist. Hierbei hilft uns die regelmässige Meditation, uns selber zu heilen und Anschluss an höhere Dimensionen zu finden, um von dort Hilfe zu erhalten. – pt

4) VORBEMERKUNG ZUM WEITERLESEN

Dieses *Sachbuch über Meditation und Yoga* beruht auf den von mir seit den frühen 60er Jahren erforschten spirituellen Lehren aller Kulturen und der Konzentration auf die *Verifizierung der in den meisten Schriften der Yogaliteratur erwähnten Möglichkeit, letztendlich sogar Physische Unsterblichkeit zu erlangen* (z.B. in den *Yoga Sutren von Patanjali, dem klassischen Text des Raja-Yoga*).

Sie stammt aus der Tradition der *Siddha Yogis* (zu der auch *Patanjali* gehört) die sie als *ultimative Errungenschaft des spirituellen Menschen* als Technik und Methode erklärt, beschreibt und begründet: *«Mit bewusster Weiterentwicklung unseres Bewusstsein sich mit dem Göttlichen vereinigen und den Körper durch yogische Methoden mit genügend Energie aufladen um ihn damit widerstandsfähig und langlebig zu machen, damit wir die Göttlichen Energien im vollen Umfang aufnehmen können, was nebenbei auch zu übernatürlichen Fähigkeiten führt, die vielen Heiligen aus allen Religionen (auch christlichen) attestiert wird.*

In den meisten heiligen Schriften wird auf ähnliche oder vergleichbare Weise ewiges Leben versprochen, ebenso wie dies in

Märchen und Legenden einen wichtigen Aspekt vieler Sagen und Überlieferungen darstellt. – Ich fühle mich seit jeher verpflichtet bei allen Erkundungen dieser *mystischen* oder *mythologischen* Texte, deren tieferen und faktischen Hintergründe *kritisch, westlich und naturwissenschaftlich* auf ihren echten praktischen Wahrheitsgehalt zu untersuchen.

In dieser Hinsicht wäre eine *Debatte über den Wahrheitsgehalt unserer Wissenschaften* (im prüfenden Vergleich mit den daraus resultierenden praktischen Ergebnissen) *im Verhältnis zu den mehr empirisch-visionär erarbeiteten Erkenntnissen des Ostens* und den *allgemeinen vorzeitlichen schamanistischen Erfahrungswissenschaften* (im Verhältnis zu deren Resultaten) zu führen. Ohne diese vergleichende Untersuchung ist eine Würdigung und Wertschätzung sowie eine Wiedereinbindung des Wissens früherer Hochkulturen aus meiner Sicht nicht möglich. Interessanterweise findet die moderne Naturwissenschaft immer mehr Beweise über die ungewöhnlichen Heilungs-, Regenerations- und Resilienzerfolge der yogischen Disziplinen und bestätigt damit die bisher wenig respektierte Yogaliteratur aus der Vorzeit.

Die Beurteilung der yogischen Methoden und Techniken steht erwiesenermassen nur erfahrenen langjährigen Praktikern zu. Ohne eigene Praxis kann dieses Denksystem und dessen Philosophie nur oberflächlich verstanden werden. Bei einem Rennen mit meist von Jugendlichen selbst gebastelten "Seifenkisten" (motorlose Wagen aus Holz mit vier Rädern) muss der Veranstalter auch dafür sorgen, dass alle Vorgaben über den Eigenbau eingehalten werden, damit niemand Bremsen oder Steuerung zu wenig solide baut, was sonst zu groben Unfällen führen kann. *Ebenso können ungenau ausgeführte Techniken und Methoden der yogischen Disziplinen auch grosse Gefährdungen bewirken.* (Oft verdanken wir unserer mangelnden Disziplin und fehlenden Ausdauer das Ausbleiben gefährlicherer Nebenwirkungen!) Und auch deshalb sollten nur diejenigen ernst genommen werden, welche die yogischen Anweisungen möglichst unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers oder Gurus genau befolgen und über lange Zeit praktizieren.

Dieses Buch ist im Sinne eines fortlaufenden Prozesses geschrieben, in dem sich gleichzeitig «Alles-in-Allem» einbezieht und zeitgleich gegenseitig beeinflusst. Damit gestaltet sich diese Abhandlung sehr komplex. Obwohl ich mich um möglichst verständliche und konkrete Aussagen bemühe, die jeder nachvollziehen kann gibt es laufend Überschneidungen und Wiederholungen. Als Mensch, der in visuellen, akustischen, materiellen und energetischen Mustern wahrnimmt, will ich aber auch die dahinter existierenden Grundstrukturen thematisieren und aufzeigen, und damit *dem Ganzen trotzdem Struktur und Übersicht geben.* Ich bitte Sie diese Vorbemerkungen im Gedächtnis zu behalten und entsprechend beim Weiterlesen zu berücksichtigen.

5) EINLEITUNG ALS ÜBERBLICK

Unendlichkeit und Unsterblichkeit

Ich habe mich schon sehr früh mit *Yoga* und den *Weisheitslehren des Ostens* befasst. Bücher wie Hermann Hesses "*Siddharta*", und die "*Autobiografie eine Yogi*" von Paramhansa Yogananda haben meine Generation beschäftigt. Diese Bücher haben mich über Carl Gustav Jungs "*Mysterium Coniunctionis*" und Arthur Avalons / Sir John Woodroffes "*Die Schlangenkraft, Die Entfaltung schöpferischer Kräfte im Menschen*" weiter geführt zum Taoistischen *Meditationstext der "Goldenen Blüte"*, die von Carl Gustav Jung erstmals 1929 im Rascher Verlag als "*Das Geheimnis der Goldenen Blüte*" übersetzt von Richard Wilhelm veröffentlicht wurde.

Aus der Beschäftigung mit der *Alchemie* war mir damals schon klar, dass wir mit unserer eigenen *Lebenskraft* und *Sexualenergie* die Macht bekommen haben uns bis zur *physischen Unsterblichkeit* hin zu entwickeln. Wenn wir in der Lage sind, uns über den Zeugungsvorgang fortzupflanzen und damit über unsere Nachfahren unendlich lange weiterzuleben, dann ist diese Kraft auch fähig uns unendlich lange selber zu erneuern und zu verjüngen. *Universum und Kosmos sind unendlich; genauso kann auch Bewusstsein und Geist selbst aus der materiellen Perspektive nicht anders gedacht werden: Zuerst war Energie, dann entstand Masse und Materie, und so bleibt das Ganze im Wechsel ewig existent. Nada Brahma - Die Welt ist Klang* (Schwingung)

Hier muss ich einfügen, dass diese Lebendigkeitsstufe nur mit einer hohen Ethik und Menschlichkeit erreichbar ist, d.h. von den Wenigen gelebt werden kann, die sich von den drei geistigen Giften «Gier, Hass und Verblendung [Nichtwissen]» befreit haben und die vollendetes Mitgefühl leben, alle anderen werden auch mit physischen Mitteln scheitern.

Auch in *Universitäten* und *Akademien* werden diese *Yogischen Texte* heute sehr intensiv untersucht und zunehmend diskutiert und zum Teil in lebendiger Erfahrung durch eigene Praxis im Zusammenleben mit Yogis erforscht um Klarheit zu schaffen, ob die *unzähligen Erwähnungen der Techniken und Praktiken zur Erlangung Physischer Unsterblichkeit* tatsächlich wörtlich zu verstehen sind und inwieweit wir unser Weltbild anpassen müssen um solche Dimensionen zu erfassen, oder ob das weiterhin einfach als Mythos oder Legende einzustufen ist.

Der vorherrschende Meinung, dass diese *Yogis* und *Siddhas* als *Asketen* zu betrachten seien, weil sie in späteren misogynen (frauenverachtenden) Texten den Eindruck von Asexuellen hinterlassen, will ich an dieser Stelle vehement widersprechen: In den vornehmlich *tantrischen Disziplinen* die zur *Erweckung der Kundalini* führen (Erklärungen zu Kundalini weiter unten) ist klar zu verstehen, dass für die *vollständige Vereinigung mit den göttlichen Energien* die Frau auch physische als Sexualpartnerin auf ebenbürtiger spiritueller Stufe unerlässlich ist.

Schlicht und einfach geht es darum unsere Kräfte auf natürliche Weise anders zu verwenden, indem wir die Anregung und Erregung unserer Lebendigkeit in eine andere für unsere Entwicklung wesentlich positiver und notwendige Richtung lenken: *Die materielle Selbstzerstörung durch übermässigen Verbrauch von Sexualkraft und Lebensenergie* (nach unten und aussen/hin zum materiell/irdischen) verursacht durch *ungeregeltes Sexualeben* oder durch *übermässige* oder *suchtartige Verausgabung in Arbeit und anderen Tätigkeiten*, soll umgekehrt werden (nach innen und oben/hin zum geistig/himmlichen) hin zu einem *aufbauenden und heilenden Gebrauch* aller unserer Kräfte *für das spirituelle Ziel des Einswerden mit den Göttlichen Energien*. Dazu gehört als Motivations-Antrieb auch eine *erotische* und *sinnliche Kraft, die sich in der Askese nicht finden lässt*. Wir dürfen uns nie vom Leben abwenden, wir müssen uns im Gegenteil stets intensivster sinnlicher Lebendigkeit zuwenden.

Die vereinfachte *Erklärung diese Praxis* lässt sich als *Umkehr der Richtung unserer Lebensenergien von Aussen nach Innen und von Unten nach Oben* beschreiben. Das *Einbehalten des männlichen Samens* und *Umlenkung dieser Zeugungsenergie* nach innen und oben kann auch bei einer sexuellen Vereinigung aufrechterhalten werden, dies macht ja gerade den Hauptunterschied eines gelebten *heiligen* (weil heilenden und Heil bringenden) *Sexuallebens des Tantra* aus. Weniger bekannt sind die *weiblichen Techniken* dieser Disziplin, die wiederum vereinfacht bedeuten, die *Energie der Menstruation mit dem Eizyklus* nach innen und oben umzulenken und damit *Blutungen und Eiproduktion stoppen*.

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*.

Darüber 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 friedvolleren 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 Blutvergiessen 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 einzig vernünftige Überlebensstrategie.*

Erst durch eine *weltweite Friedensbewegung* wird die nötige *Transparenz und Wahrheitsfindung* ermöglicht, welche ein *Zeitalter des Sorgetragens 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=zEAd2z1knw>

"Pythagoras - Spiritualität und Wissenschaft"

Pythagoras hat 530 v.Chr. in Kroton (Croton, 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 Philaos gehört hatten. Platon erhielt seine Informationen von einer herausragenden Persönlichkeit der fünften Generation Archytas von Tarent, die er in mehreren Dialogen verarbeitet.

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 Dietzfelbinger "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 Gegenwartigkeit),*

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 wirklichkeitsgetreu 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 Sinneswahrnehmungen seiner Umwelt. Stattdessen erschafft unser analytischer Verstand eine gedankliche Konstruktion oder Matrix, mit der er die Sinnesindrücke 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 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 Gewährsein» 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 mühelose 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 höherer 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 Körpergewahrseins) 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 gelehrt) 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 unlösbaren 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 ihm 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 Körpergeschehens öffnen sich neue Potenziale. – Mit dem Bauch zu denken, oder sich auf die Intuition zu verlassen, sind sprachliche Versuche, die darauf hindeuten, welche wichtige Rolle unser Körper bei der letztendlichen Wahrheitsfindung spielt. Die Aussage «der Körper lügt nicht», weist auf die gleiche Tatsache hin. Neue und erfolgreichere 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 unschätzbare 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 gesamte 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 irreführten 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 Münchner 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 abgründig unmenschlichen Absichten, einer täuschenden und verlogenen Machelite 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 Tier-Züchtungen 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, erübrigt 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 begrifflichen 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:

1) 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 Geistesschulung 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 Assbauer - 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 allgemeinverständlich 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 Unnennbare zu benennen»* und wie alle Mystiker will auch ich, *«mit unzureichenden Worten dem Absoluten Ausdruck geben».*

Menschen im Nahtodzustand zeigen in vielen nachprüfbaren 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 *Reinkarnationsforschung* 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 Reinkarnationslehre* 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 Selbstvervollkommnung. 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 Vervollkommnung 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, verfehlen wir das Ziel. Für eine lebensfreundlichere 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 beschrritten 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 Substantielles, 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 Beispiellooses 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=bYx0akLA7_E&t=1122s

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 KursteilnehmerInnen 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 KursbesucherInnen 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 Spitälern sollten Kurse angeboten werden. Damit liesse sich unser Gesundheitssystem mit seinen teuren Krankenkassen, Spitälern, 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=q0zxfD4P5Q>

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 Einzigen 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 Himmlischen Seinszustand im Hier un 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/mxPbhU8Gtic>

**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 gleichen 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 steinigem, trockenem 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 verhindert, 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 wurschtelt 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 «*Goldenen Blüte*» auseinandersetzt wird feststellen, dass sich darin viele *psychoanalytische Fragestellungen* finden lassen, die schon lange vor *Sigmund 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 Yogaliteratur 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, Lao-Tse, 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 Bewusstseinsstufen* 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 auführt, 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 SELBSTEVLUTIONÄREN KONZEPTS

SELBSTEVLUTION

(Andreas Koch)

«Die fünf Gebote: ein selbstevlutionäres 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 integrelem 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 zukunftsfähigen 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 alles 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; Mitleid, Mitgefühl, Mitempfinden, nicht Mitleid)

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

Raum und Zeit sind nicht «wirklich», sie sind Bewusstseinskonstruktionen, 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)Zerstörung. 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 menschliche 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 erfahrbares Phänomen definieren und verstehen. Licht hat als lebensspendende 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 gleicher 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 überprüfbareren 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 Glückseligkeit 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+tcn>

«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, Glattdbrugg 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/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 «Zeitverschwendung 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/praesenz-ist-beim-schreiben-vermutlich-das-wichtigstestory/13876155>

8 DIE WISSENSCHAFTLICHE MEDITATIONSFORSCHUNG

Die heutige wissenschaftliche Meditationsforschung beschäftigt sich immer noch hauptsächlich mit den biologischen und neurologischen Messdaten. Quantenphilosophische Denkansätze 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 Molekularbiologen 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/del/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 Aborigines 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 was 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 wieder 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 Glassman

12 WARUM JESUS AM KREUZ STARB (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),

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

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 innewohnendem 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 verwarfen ihn. – Siddhis betrachten aber ihren Körper als 'Mittel', um erhabene geistige Höhen zu erlangen, und ihren Körper mit wissenschaftlichen Mitteln zu verewigen.

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

Die Vereinigung des verkörperten Geistes mit dem höchsten allumfassenden Geist, ist jedoch das Ziel jeden Yogas. – 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 innewohnendem 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/28574>

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/pyramidensteinbearbeitung.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 Schlaueit 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 – WIEDERGEURT

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 WAHRNEHMUNGSORGANE

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 Lebenssthema 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://webspaces.webring.com/people/da/akrishi/goflower/gf_intro.htm <
> <http://webspaces.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.thesecretofthegoldenflower.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 Shivarпита 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 SELBSTEVLUTIONÄREN 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 STARB (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 – WIEDERGEBURT
- 17 BEWUSSTSEIN UND SEINE WAHRNEHMUNGSORGANE
- 18 DAS GEHEIMNIS DER GOLDENEN BLÜTE – ERKLÄRUNG DER PRAXIS

NACHWORT

LITERATURVERZEICHNIS

ANMERKUNGEN