

Studienreihe Meditation Nr.1 - Geschichte und Zukunft der Meditation im Westen

Meditation - Die Tiefendimension des Yoga

Meditation im Kontext von Erleuchtung und Unsterblichkeit

C.G. Jung und die Meditation der Goldenen Blüte

Liebe Freunde der Meditation ich freue mich sehr, Euch hier zur ersten Studienreihe begrüssen zu dürfen.

Die Idee zu dieser Studienreihe ist aus meiner Unterrichtserfahrung mit der «Meditation der Goldenen Blüte» entstanden. Es hat sich herausgestellt, dass es nicht genügt, einfach Meditation, ohne Hintergrundwissen und ohne Textstudium, als reine Formel einer Geistestechnik zu praktizieren! – Erst wenn wir die tiefgründigen Lehren der alten Meister auch studieren und zu verstehen suchen, ist es möglich, tiefer in die Essenz dieser Praxis vorzudringen. – Es ist meines Erachtens besonders wichtig, den «energetisch-praktischen» und den «magisch-mystischen» Gehalt dieser Philosophie intellektuell zu erfassen, mit Intuition und Empfinden zu reflektieren und aktiv in der Praxis zu erproben und erfahren, um wirkliche Fortschritte zu erreichen.

Alle Aussagen und Zitate dieser Studienreihe entsprechen meinem gegenwärtigen persönlichen Wissenstand. Diese Vorträge sind als Denkanstösse und Diskussionsgrundlage zu verstehen. Ich prüfe meine Erkenntnisse immer wieder durch die eigene Erfahrung und das eigene Empfinden, und trotzdem soll alles immer wieder neu diskutiert, in Frage gestellt und jederzeit den neuesten Erkenntnissen angepasst werden, damit die Lehre lebendig bleibt, ganz in der Tradition der alten Taoisten, die als rebellische Nonkonformisten immer wieder alles auf den Kopf gestellt haben.

Man kann die erste Stunde (Vorträge und Textstudien) und die zweite Stunde (Meditation) jederzeit einzeln und unabhängig voneinander besuchen, Vorträge und Textstudien werden auf meinen Webseiten publiziert, damit der Text auch ohne Besuch der Vorträge studiert werden kann.

(Meine Webseiten: petertodesco.ch & meditationauf.wordpress.com & <http://www.meetup.com/de/Freunde-der-Meditation/>)

* Nun möchte ich Euch bitten, mir euer Verständnis von Meditation in einigen Stichworten zu beschreiben:

« Innere Ruhe / Angeleitete Form des 'in die Mitte geführt Werdens' / Keine Gedanken, Hier Sein, (Immer) / In mich gehen, Ruhe finden, Loslassen »

Herzlichen Dank, vielleicht kommen wir in der Diskussion auf diese Stichworte zurück.

Jetzt beschreibe ich die **Geschichte der Meditation** aus meiner Sicht:

Als erstes Prinzip einer Natürlichen Spiritualität besteht die natürliche Meditation darin, unsere Aufmerksamkeit auf das Göttliche zu richten. (Bahram Elahi - Grundlagen natürlicher Spiritualität)

Meditation ist eine universelle spirituelle Überlieferung; die wir in allen grossen religiösen Traditionen finden.

Meditation ist die ewige Weisheit, die zu allen Zeiten und in allen Traditionen aufleuchtet; sie führt uns vom einengenden Egoismus weg zur Liebe hin. (John Main OSB)

Vor über 50'000 Jahren haben die Aborigines bereits meditative Methoden für ihre Traumtechniken benutzt.

Die australischen Ureinwohner haben eine ausgesprochen lange Beziehung mit dem Land, auf dem sie heute leben. Die Meditation der Aborigines, besteht aus Stille, keinen Fragen, dem Wohlgefühl und der Harmonie mit der Welt um sich herum. Sie gehen dazu an einen zurückgezogenen Ort, auf einen Berg oder an einen Fluss. Am Fluss sitzend spüren sie das Strömen des Flusses und öffnen sich selbst der Gegenwart in der Natur.

Meditation geht also zurück bis zu sehr alten Kulturen und tiefer als unser rationaler Verstand. In der Meditation gehen wir vom Verstand in das Herz, von den Gedanken, den Worten und Bildern, dem Planen und Analysieren, den Problemen, von allen Dingen und allem Tun unseres alltäglichen Lebens, in die Stille. Wir gehen tiefer als der Verstand, wir gehen zum Platz des Herzens.

Das Herz ist nicht nur ein romantisches, emotionales Symbol. Das Herz als Symbol der inneren, als auch der ganzen menschlichen Person, gibt es in allen spirituellen Traditionen, dort wo Körper, Verstand und Geist sich vereinen im wahren Selbst – im Menschen, so, wie wir in Wahrheit und in der Tiefe durch alle Zeit hindurch, und während aller Erfahrungen des Lebens, sind. Meditation ist eine Reise, vom Zentrum des Verstandes zum Zentrum des Herzens.

Wir versuchen nicht anders zu sein, sondern sind einfach still. In der Meditation sind wir achtsam und schenken Aufmerksamkeit. Die Gemeinschaft, die aus der Meditation erwächst, ist eine Gemeinschaft der spirituellen Freundschaft. Die Gemeinschaft die Meditation praktiziert, beginnt mit der Harmonie, mit dem Frieden, den wir in uns selbst finden. Es ist ein einfacher Weg und er führt uns zur Fülle des Lebens.

(Father Laurence Freeman OSB / 2009)

* Ich bitte Euch kurz die Augen zu schliessen, und ein "Inneres Lächeln" zu aktivieren, und hilft auch äusserlich etwas mit den Mundwinkeln nach. Damit verändert sich mit Sicherheit bei jedem die Energie. –

(Es genügt einen Bleistift zwischen die Zähne zu klemmen, um eine deprimatives Stimmung aufzuhellen.)
« Öffnet nun bitte die Augen wieder »

Das Herz birgt ein Geheimnis, das grösser ist als die Geheimnisse aller Kulturen der Menschheit. Die spirituellen Wege und Mysterienschulen hüten im Innersten Kern einen Herzensraum der nur Eingeweihten zugänglich ist. Das Herz und das Selbst sind eins.

Meditation wird von den meisten institutionalisierten Religionen deshalb nicht praktiziert, weil Meditation über den Körper hinaus führt und das ganze Konzept von Schuld und Sühne zusammenfällt.

Intensive regelmässige Praxis der Meditation bringt die innere Dimension jeder Religion hervor und leistet damit einen entscheidenden und elementaren, überkonfessionellen und ökumenischen Beitrag zum Weltfrieden.

Nach alter Überlieferung der Yogawissenschaft, gab es vor mehr als 40 000 Jahren, ein Goldenes Zeitalter der Menschheit. Damals soll das Wissen über Yogatechniken weit verbreitet gewesen sein. Es sei überall angewendet worden, um Gesundheit, Glück und Lebensqualität zu sichern und zu erhöhen. Dieses Zeitalter dauerte gemäss diesen Aufzeichnungen ausgesprochen lange, bis vor etwa 26 000 Jahren, unter dem Einfluss von Kriegen und Naturkatastrophen, sein Niedergang begonnen habe.

Die Yogatechnik sei in Schulen zersplittet worden, die nur noch Teilwissen besassen. Für lange Zeit hätten sich Yogi, Seher und Gelehrte in den Schutz und die Isolation des Himalajagebirges zurückziehen müssen. Erst seit kurzer Zeit würden die Nachfolger dieser Traditionen das alte Wissen wieder zu neuem Leben erwecken und versuchen, es wieder in den normalen Alltag der Menschen mit einzubeziehen.

(Satya Singh - Das Kundalini Handbuch)

Historisch gehört die psychospirituelle Technik des Yoga in ihrer voll entfalteten Form zum, wie es Karl Jaspers nannte, "axialen Zeitalter", jener entscheidenden Periode um die Mitte des ersten Jahrtausend v.Chr., der Zeit von Lao Tse und Konfuzius in China, von Mahavira und Gautama Buddha in Indien, von Pythagoras, Sokrates, Plato, Aristoteles und Heraklit in Griechenland.

Jean Gebser der Schweizer Kulturphilosoph, unterteilt die Bewusstseinsstufen der verschiedenen Zeitalter, in ein ursprünglich archaisches Bewusstsein mit dem geringsten Grad an Selbstwahrnehmung, aus dem später das magische Bewusstsein ein eher diffuses vor-ichbezogenes Gewahrsein entstand, das sich zum mythischen Bewusstsein weiterentwickelte, welches ein deutlicheres, wenn auch noch nicht ausgereiftes, Mass an Selbstwahrnehmung bedeutete.

So wie die anderen Bewusstseinsstrukturen wirkt das mythische Bewusstsein bis heute fort; es war bei der Gestaltung der immensen Vielfalt von heiligen Traditionen, einschliesslich Yoga, ausschlaggebend. Wir aktivieren dieses Bewusstsein, wenn wir die Augen schliessen und uns in die Bilderwelt versenken. Die mythische Komponente tritt in den meisten Vorgehensweisen des Yoga nachdrücklich auf.

Nach 600 v.Chr. begann die Entwicklung des mentalen Bewusstseins, dem Erkenntnisstil des denkenden, rationalen Verstandes, der auf der Grundlage des Dualitätsprinzips (entweder/oder) operiert. Das Denken ist geschärft und die Welt wird erfahren als aufgespalten zwischen Subjekt und Objekt.

Seit der europäischen Renaissance hat dieser kognitive Stil unser Leben dominiert, wobei er sich auch als tatsächlich zerstörerische Kraft erwies. Heutzutage ist das mentale, in sich eigentlich ausgewogene Bewusstsein, degeneriert zum, wie es Gebser nannte, rationalen Modus.

Das mentale Bewusstsein in seiner vollendeten Form war bereits am Wirken als **Patanjali** etwa 200 v.Chr. seine **Yoga Sutren** verfasste, sie bilden die philosophische Grundlage des gesamten Yoga. (Georg Feuerstein - Die Yogatradiiton)

Die Yoga Sutras von Patanjali stehen als klassisches Meditationshandbuch im direkten Zusammenhang mit der Überlieferung der Goldenen Blüte und dessen Techniken und Methoden. Wir lesen in den ersten zwei Sutren:

Yoga ist (1) das Zur-Ruhe-Bringen der Fluktuationen des Geistes (2).

(Die Yoga Sutren des Patanjali - Sutra 1 & 2)

* Ich bitte Euch nun zur Erprobung dieses Satzes euer Gegenüber anzuschauen, und dabei NICHT zu DENKEN!

Vielleicht entdeckt Ihr dabei, dass es gar nicht so einfach ist, NICHTS zu denken. Falls Ihr es dennoch geschafft habt, hat sich euer Gegenüber euch als völlig unbekanntes Wesen von seiner echten Seite zeigen dürfen. Und darum geht es bei allen «SPIEGEL-GESCHICHTEN»: Wenn wir in den Spiegel schauen und uns selber ansehen, dann sehen wir nicht uns selbst, sondern das, was wir über uns selber «DENKEN».

Yoga hat die Gedanken- und Gefühlsstille zum Ziel, alle Körperübungen (Asanas) dienen der Vorbereitung des Körpers auf dieses Ziel hin. Yoga ist keine gewöhnliche Gymnastikübung, sie sollte im Bewusstsein dieser Zielsetzung, der Ausrichtung des Geistes auf ein höheres Bewusstsein, geübt werden.

Das erklärt auch warum die Geschichte der Meditation im Kontext von Yoga steht - Yoga ist Meditation!

Yogawissenschaft, ist die Wissenschaft der Vereinigung unseres gewöhnlichen Geistes mit dem Geist und der Energie des Universums, der Vereinigung des irdischen Menschen (dem Menschensohn) mit dem himmlischen Menschen (dem Gottessohn).

Yoga lehrt, dass Gott durch diszipliniertes Praktizieren der Yogamethoden erfahren werden kann. Yoga ist per Definition die Vereinigung des Menschlichen mit dem Göttlichen, die Gottverwirklichung.

Für uns stellt sich die Gottesfrage in einem Umfeld, welches das Gottesbild grösstenteils in Frage stellt oder kein Bild oder keinen Gott mehr hat (Nietzsche's «Gott ist tot»!). Ja, das alte Gottesbild ist überholt. – Wir brauchen eine zeitgemäss Neuformulierung des früheren Gottesbegriffs in einer säkularen Gesellschaft.

Beim zweiten Konzil 1965 anerkannte selbst der Vatikan das Recht des Menschen auf freie Religionswahl! Wir brauchen dazu aber auch eine Spiritualität und Mystik die einer wissenschaftlichen Betrachtung standhält.

In dieser Frage erscheint es mir besonders wichtig, zu betonen, dass wir nach wissenschaftlichen Erkenntnissen, nicht mehr von Zufall sprechen können, wenn wir nach Erklärungen für Leben im Universum suchen.

Systemische und rechnerische Modelle zeigen eine präzise zielstrebige und intelligente Planung die praktisch keine Abweichung zulässt, damit überhaupt Leben entstehen kann. Wie wir diese 'Intelligenz' nennen, bleibt uns überlassen, aber sie nicht in unser Denken einzubeziehen oder sie zu ignorieren ist unwissenschaftlich.

Die **Geschichte der «Goldenens Blüte**, beginnt rund 1000 Jahre nach Patanjalis Yoga Sutren:

Die von den alten Taoisten weiter verfeinerte "**Methode der Lichtumkehr**" wird im Text der Goldenen Blüte auf den bekannten taoistischen Adept "Lü Yen" (Lü Dung Bin / den Patriarchen Lü Dsu) zurückgeführt, der 755 geboren und um die Wende des 8. und 9. Jahrhunderts gelebt haben soll. Seine Überlieferung wurde in China erstmals 1692 unter dem Titel "**Das Buch vom Leben**" (Das Buch von Bewusstsein und Leben / Das Buch vom langen Leben) aufgezeichnet. Die westliche Welt hat diese berühmte alchemistische Abhandlung 1929 in der deutschen Übersetzung von Richard Wilhelm als «**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**», kommentiert von seinem Freund Carl Gustav Jung, kennengelernt (Englisch «**The Secret of the Golden Flower**» von Cary F. Baynes).

Thomas Cleary, ein amerikanischer Sinologe, hat 1991 diesen Text mit einer brillanten Neuübersetzung aus einem chinesischen Originalmanuskript, erstmals authentisch für alle zugänglich gemacht und verständlich erklärt.

Er bezeichnet "Das Geheimnis der Goldenen Blüte" als eine der fundamentalsten und radikalsten geist-basierten Methoden. Nahezu der gesamte Text sei den Feinheiten dieser einfachen Praxis der Lichtumkehr gewidmet.

Die «Goldene Blüte» wurde von vielen spirituellen Traditionen bereits in weit früheren Zeiten praktiziert. Mystiker aller Zeiten haben diesen Weg erkundet und in ihren Aufzeichnungen und Lehren erklärt, dass alle Menschen Erleuchtung und Unsterblichkeit erreichen können, unabhängig von Glaube und Herkunft. In den heiligen Schriften dieser alten Traditionen finden wir noch heute Hinweise auf diese Methoden.

Die Zukunft der Meditation im Westen:

Yoga und Meditation haben ein weit höheres Ziel, als man im Gefangensein in einer rein naturwissenschaftlichen und mechanistischen Weltanschauung, zu denken wagt.

Meditation, Yoga und Ayurveda haben letztlich eine höchste gemeinsame Zielsetzung, die im Osten als Geburtsrecht des Menschen verstanden wird; Erlösung von allem Leiden, Erleuchtung und Unsterblichkeit. Gerne möchte ich an dieser Stelle bereits anmerken, dass es sich um Rechte und Pflichten handelt, und dass deshalb diese Rechte auch nur unter der Voraussetzung in Anspruch genommen werden können, dass wir die entsprechenden Pflichten erfüllen. Wir müssen deshalb unsere konsumistische Haltung aufgeben, wenn wir Yoga, Meditation oder Ayurveda verstehen, korrekt praktizieren und an ihren Segnungen in vollem Umfang teilhaben wollen.

In der Ausrichtung auf ein dauerhaftes glückseliges Leben konzentriert sich die Hoffnung und das Versprechen aller Religionen auf ein Leben in einem Paradies, ob nach der Auferstehung bereits im Diesseits, oder erst nach dem Tod im Jenseits.

Ich habe Lehren und Lehrer oder Meister gesucht, die heutzutage unterrichten, wie wir diese berechtigen Wünsche unserer Seele bereits im irdischen Leben umsetzen und verwirklichen können. Und um es gleich vorweg zu nehmen, ich habe alles gefunden, wonach ich gesucht habe und möchte euch gerne diesen Weg weitergeben.

Mittlerweile hat sich Wissenschaft und Wirtschaft zumindest kommerziell den verwertbaren Ergebnissen und Methoden dieser Traditionen angenommen, ohne aber Konsequenzen und Verpflichtungen derselben zu übernehmen.

Dazu sagte der Quantenphysiker David Bohm: Die Erkenntnisse der modernen Naturwissenschaften ergeben nur einen Sinn, wenn wir eine innere, transzendenten Wirklichkeit annehmen, die allen äusseren Daten und Fakten zugrunde liegt. Das Bewusstsein der Menschheit ganz in der Tiefe ist eins.

Meditation ist Seelenmedizin, Meditation ist ein spiritueller Selbshilfungsprozess, der von jedem Menschen erlernt werden kann. Voraussetzung dazu ist eine geistige Haltung und ein Verständnis des Bewusstseins, das im einseitig wissenschaftsgläubigen Denken nicht begriffen und integriert werden kann.

Meditation ist der Akt des Nichturteilens gegenüber Allem und sich selbst, nicht zu urteilen, wie wir uns fühlen, egal welche Gedanken in unserem Geist auftauchen, sondern sie weiterziehen zu lassen. Die ultimative Form der Meditation ist es, den Widerstand aufzulösen, und alles Urteilen auch gegen sich selber loszulassen.

(<http://www.ralphsmart.com> - How To Meditate In 1 Minute)

* Nun versucht bitte geradeaus zu schauen und einfach mit euren Augen euren Kopf zu sehen!

Das kann, ohne Spiegel oder Selfie, nur ein Gegenüber. Was wir im Spiegel seitenverkehrt und zweidimensional sehen, wird von unserem Verstand zusätzlich mit unserer Vorstellung überzogen. Wenn wir uns echt sehen wollen müssen wir in die Richtung sehen, in die der Finger bei der Frage "Wer bin ich?" zeigt, nach Innen. Das ist Meditation!

Naturwissenschaftlich und psychoanalytisch besteht weiterhin ein grosser Forschungsbedarf, um damit die Basis für eine eigene westliche Meditationskultur und Tradition zu schaffen. Eine gute Grundlage bilden interdisziplinäre Kongresse zur Meditations- und Bewusstseinsforschung wie z.B. die Kongresse «Meditation und Wissenschaft», die in Berlin seit 2010 alle 2 Jahre stattfinden. (<http://meditation-wissenschaft.org/>)

Der chilenische Neurobiologe Francisco J. Varela hat als Kognitionswissenschaftler, zusammen mit S.H. dem Dalai Lama eine interdisziplinäre Zusammenarbeit "Mind and Life" begründet, die den Dialog zwischen Ost und West in der Bewusstseinsforschung aufgenommen hat. Ein Schwerpunkt von Varela's Arbeit war es, eine Verbindung zwischen den Erkenntnissen des Geistes in der Wissenschaft und den Erkenntnissen des Geistes in der Erfahrung zu schaffen. (<https://www.mindandlife.org>)

Unsere Adoptionsversuche der östlichen Meditationstechniken sind bisher an den kulturellen und sprachlichen Schwierigkeiten gescheitert, weil sie ihre Philosophie aus dem Wissen ihrer Tradition beziehen. Sie haben in ihrer Kultur ihre eigene tiefgreifende Technik entwickelt, die den ganzen Menschen verwandelt und ganz werden lässt.

Bei allen Angeboten anderer Traditionen ist deshalb die Warnung von Carl Gustav Jung ernst zu nehmen. Er warnte seine Leser vor dem Versuch, das Geheimnis der Goldenen Blüte zu praktizieren, und erklärte stattdessen die Psychoanalyse zur passenden westlichen Entsprechung derselben. Den Europäern fehle es an den kulturellen Voraussetzungen um östliche Übungstechniken zu praktizieren, und sie hätten mit ihrer eigenen Tradition zu arbeiten.

(Studienreihe Meditation Nr. 3 - C.G. Jung - Meditation und Psychoanalyse befasst sich am 25. Januar 2016 mit diesem Thema)

Offensichtlich ist etwas Wahres an diesem Teil der Argumentation. Buddhisten sagten immer, dass die Lehren an lokale psychologische und soziale Gegebenheiten angepasst werden müssen. Wo gegen sich Jung wirklich stellte, ist die blinde Übernahme von Übungstechniken und kultischen Verhaltensweisen mit falscher Motivation und Einstellung.

Dies ist sicher eine nützliche Warnung und Jung war sich bewusst, dass eine buddhistische Redewendung das Gleiche besagt. – Allerdings stimmt Thomas Cleary, der Übersetzer der Neuausgabe von 1991, nicht damit überein, dass Jungs Ansatz und Annäherung an das Unbewusste, wie er es in der Einleitung von Das Geheimnis der Goldenen Blüte dargelegt hat, wirklich der Praxis der Goldenen Blüte gleichgestellt werden kann.

Thomas Cleary - The Secret Of The Golden Flower / (Studienreihe Meditation Nr. 3 - C.G. Jung - Meditation und Psychoanalyse, 25. Januar 2016)

Das Ziel der menschlichen Vervollkommnung ist seit der Renaissance in Verruf geraten und im Westen grösstenteils nur noch auf der äusserlichen materiellen Ebene gesellschaftlich weiter verfolgt worden.

Mit der Psychoanalyse haben Sigmund Freud, C.G. Jung und andere Vordenker im letzten Jahrhundert eine neue Grundlage geschaffen, mit der auch wir eine ebenso umfassende Ganzwerdung, Jung nannte es Individuation, begründen können, wie sie der ferne Osten als spirituelles Konzept seit mehr als zweitausend Jahren kennt.

Jean Gebser zufolge geht es beim heute bevorstehenden integralen Bewusstsein sowohl um die Überwindung des «rationalen Absolutismus» als auch des Dualismus und der linearen Zeitvorstellung der mentalen Struktur. Dabei gelte es, alle Bewusstseinsstrukturen – die archaische, magische, mythische und die mentale – bewusst zu machen und zu einem neuen Ganzen zu integrieren.

Die Vormachtstellung des Verstandes muss dabei ebenso schwinden wie die patriarchalische Haltung, die dem mentalen Bewusstsein zugrunde liegt. Diese Struktur erweitert das Bewusstsein um eine weitere, vierte Dimension, die alle früheren Stufen, Formen und Strukturen der menschlichen Entwicklung zu einer neuen, bewussten und «aperspektivischen» holistischen Ganzheit integriert.

Wir gehen immer verloren,
wenn uns das Denken befällt,
und werden wiedergeboren,
wenn wir uns ahnend der Welt
anvertrauen, und treiben
wie die Wolken im hellen Wind,
denn alle Grenzen, die bleiben,
sind ferner als Himmel sind.

Der Quell aller Bewusstseinsstrukturen ist für Gebser das Geistige, das Göttliche, das er auch den Ursprung nennt. Der Titel seines Hauptwerkes heisst deshalb auch Ursprung und Gegenwart.

Alles Wesentliche und Entscheidende – und somit auch das, woraus Neues entsteht – ist für Gebser gekennzeichnet durch seine Ursprünglichkeit. Der Ursprung bedeutet für Gebser das Grundphänomen an sich, er ist das Geistige, das zeitlos, vor oder über aller Zeit und Zeitlosigkeit ist, und das alle Bewusstseinsstrukturen aus sich entstehen lässt.

Das Entstehen der Bewusstseinsstrukturen aus dem Ursprung geht für Gebser mit einem Ur-Sprung vonstatten, – plötzlich sind sie da. Um dies auszudrücken, spricht Gebser von Bewusstseinsmutationen; das Realisationsfeld dieser Mutationen ist das menschliche Bewusstsein, und ihr Resultat ist eine jeweils veränderte, verwandte Wirklichkeit. (Das kommt dem sehr nahe, was Taoisten als Dao, als Bewusstseinsstruktur und als menschliches Bewusstsein beschreiben!)

Die neue geistige Struktur zu entwickeln und zu fördern, ist den Menschen aufgegeben, sobald die vorherige vollständig realisiert worden ist. Die Notwendigkeit, die nicht mehr tragenden und nicht mehr lebensfördernden, defizienten Bewusstseinsformen zu überwinden, gebiert so die Realisierung der neuen Bewusstseinsstruktur.

(<https://www.researchgate.net/publication/26506809> ; Jean Gebser, Das Integrale Bewusstsein)

Die Wiedervereinigung von Intuition und Intellekt als Basis einer neuen Bewusstseinsstruktur?

Die Essenz des Taoismus ist es, den bewussten Geist (den Intellekt) zu veredeln, um diesen schliesslich mit dem ursprünglichen Geist (der Intuition) wieder zu vereinen. "Intellekt" gehört zum bewussten Geist, "Intuition" zum ursprünglichen Geist.

Aus praktischen Gründen wird in der "Lehre der Goldenen Blüte" zwischen "bewusstem Geist" und "ursprünglichem Geist" unterschieden. Ohne diese wichtige Unterscheidung können wir das Ziel der Meditation nicht verstehen.

Der bewusste Geist ist die "mentale Basis der Gefühle, Gedanken und Einstellungen, konditioniert durch die persönliche und kulturelle Geschichte, und gewohnheitsmäßig an bestimmte Formen gebunden".

Der ursprüngliche Geist ist die "formlose Essenz des Bewusstseins"; er ist unkonditioniert und transzendent Kultur und Geschichte. Diese Beschreibungen werden in beiden Traditionen des Chan und des Taoismus verwendet.

Sowohl im Taoismus als auch im Buddhismus bedeutet "das Licht umkehren" die primäre Aufmerksamkeit von den Verwicklungen mit mentalen Objekten umzukehren und stattdessen auf die Essenz oder die Quelle des Geistes zu richten.

Diese Übung wird als ein Mittel das Bewusstsein zu klären und die Wahrnehmung zu befreien praktiziert. Viele der Taoisten mit starkem Bezug zum Chan-Buddhismus vertrauten in einem hohen Mass der Übung der Lichtumkehr, nicht zuletzt weil sie eine sehr sichere und harmonische Methode ist. Obwohl man diese Übung in allen buddhistischen Schulen antrifft, wurde sie vor allem im Chan Buddhismus betont.

Theorie und Praxis der Methode der "Goldenen Blüte" existieren auch in der griechischen und christlichen Tradition, will man sie aber in säkularen, psychologischen Begriffen und ohne den Ballast üppiger philosophischer und religiöser Konzepte analysieren, bin ich überzeugt, dass dies am einfachsten erreicht wird, wenn man sich dabei der Chan Techniken bedient, die keinen Hintergrund chinesischer Kultur erfordern, um sie zu verstehen oder anzuwenden.

Ich möchte unter Einbezug der alten Traditionen des Ostens in der **Schule der Meditation** eine neue Westliche Meditationstechnik mitgestalten, die uns ermöglicht unseren eigenen Weg zu gehen, indem wir unsere eigenen westlichen Geistesqualitäten einbringen, die alten Techniken erneuern, und als Westliche Meditationsmethode zu unserem eigenen Meisterstück im Westen gestalten.

Ich bezeichne die von mir weiterentwickelte Methode und Technik als **Meditation der Goldenen Blüte**, weil dieser Name die Bestätigungserlebnisse einer erfolgreichen Meditation präzise illustriert.

Das "Geheimnis der Goldenen Blüte" repräsentiert einen Weg, sich der Vollkommenheit der Energie durch die Vollkommenheit des Geistes anzunähern. Diese Lehre ist frei von Anhaftung an Dogma und Form, und basiert auf direkter Wahrnehmung der Essenz des Geistes und der Rückgewinnung von dessen innenwohnendem Potenzial. Das ist das Kennzeichen des Chan, das manchmal auch die "Schule des erleuchteten Geistes" genannt wird.

Meine Schule will die klassischen Überlieferungen in klar verständliche Anweisungen umgestalten um allen Menschen zu ermöglichen, sich selber, unabhängig von Lehrern und Gurus, zu einem spirituellen und ganzheitlichen Menschen zu entwickeln. Ich folge damit der Tradition der Mystiker, die alle versuchten, das Unnennbare in klare Worte zu fassen. Dahinter steckt kein Geheimnis, die meisten Weisheiten sind schon lange bekannt und werden dennoch nicht verstanden. (Meditieren? Was macht man da? – Die tun doch etwas, dass sie nichts tun! / die mached doch oppis, dass s'hüüt tüend! / mw)

In der westlichen Gesellschaft ist die spirituelle Dimension durch die Dominanz von Kapitalismus und Konsumismus sehr stark in den Hintergrund gerückt. Deshalb braucht es aussergewöhnliche und entschiedene Anstrengungen, gesamtgesellschaftlich und individuell die nötige Disziplin aufzubringen, damit wir als globale Menschengemeinschaft auf friedliche und harmonische Weise unser Überleben sichern können.

Die Hinwendung zur Spiritualität Ende des 19. Jahrhunderts, dem ersten, von den Theosophen initiierten, New Age hat sich nach den Freiheitsbewegungen der 1970er Jahren immer mehr zur Konsumware und Dienstleistung im Therapie- und Wellnessbereich entwickelt und ist damit im Aufbruch stecken geblieben und grösstenteils wieder zum Materialismus zurückgekehrt. Das kann nicht der Sinn unserer Suche nach Wissen und Gewissheit sein.

Zu jeder geistigen Erfahrung und Entwicklung gehören Fleiss, Ausdauer, Geduld, Disziplin und Anstrengung. Selbst beim Konsum von bewusstseinserweiternden Drogen (seit Urzeiten von Menschen verwendet, um in Kontakt mit Gott zu kommen), ist spirituelle Ausrichtung und konsequente psychische Vorbereitung, die notwendige Voraussetzung für gewinnbringende, aufbauende und schöne Erfahrungen. Es ist deshalb selbstverständlich, dass das Erlernen der Meditation eine Verpflichtung und Entscheidung für ein Geistesleben mit spiritueller Qualität voraussetzt.

Vorbereitende Erklärung der Meditationstechnik der Goldenen Blüte:

Im Unterschied zu anderen Traditionen und Meditationsmethoden ist die Meditation der Goldenen Blüte eine einfache und sehr effiziente Methode, das Bewusstsein zu klären und die Wahrnehmung von ihrer Konditionierung zu befreien. Auch mit der Goldenen Blüte braucht es eine gewisse Zeit, um erste Bestätigungserlebnisse zu erreichen. Gemäss den Überlieferungen sind dazu 100 Tage Arbeit nötig. Wenn man 1 Mal pro Woche übt, dauert das 3 Jahre.

Ich kann euch aber versichern, dass sich damit allmählich eine subtile Veränderung bemerkbar macht, wonach euch niemand mehr von der Wirksamkeit dieser Meditationspraxis überzeugen muss.

Gedanken und Emotionen entstammen der Geisteskraft der irdischen Seele, (dem bewussten Geist) und bilden eine feinstoffliche Energie.

Intuition und Gewissen gehören zu einem höheren Bewusstsein, dem Geist der himmlischen Seele (dem ursprünglichen Geist).

Dies ist eine äusserst wichtige Unterscheidung. Diese beiden Seelen- und Bewusstseinskräfte, sind ursprünglich im Moment der Geburt (so beschreibt es die Lehre der Goldenen Blüte) aus einer einzigen vorgeburtlichen ursprünglichen Geistesenergie entstanden. Sie finden ihre bekannteste Ausdeutung in 'Goethe's Faust':

Zwei Seelen wohnen, ach! in meiner Brust,
Die eine will sich von der andern trennen;
Die eine hält, in derber Liebeslust,
Sich an die Welt mit klammernden Organen;
Die andere hebt gewaltsam sich vom Dust (= Staub)
Zu den Gefilden hoher Ahnen.

Wer die neue Übersetzung der Goldenen Blüte liest, könnte meinen, Goethe habe diesen Text gekannt. Wir finden in der taoistischen Literatur klare Beschreibungen, wie wir uns in der Verbindung mit diesem ursprünglichen und gedankenfreien Geist auf eine höhere Bewusstseinsstufe erheben können. Diese Zielsetzung soll uns auch in der Meditation leiten.

Gleich zu Anfang eine Bemerkung zur Praxis in der geführten Mediation nach der Pause: Während ich die Technik erkläre, dauert die Beschreibung öfters länger als die Praxis. Darum bitte ich euch meinen Anweisungen spielerisch zu folgen, ohne allzu genaue strenge oder zeitgenaue Umsetzung. Atmet so natürlich wie möglich, überanstrengt euch nicht im alles auswendig lernen, auf meinen Webseiten gibt es genügend schriftliche Unterlagen.

Versucht vielmehr euch gehen zu lassen und zu geniessen. In der geführten Meditation ist eine möglichst entspannte Konzentration ausreichend aber selbst da sollte man grösstmögliche Lockerheit und Gelassenheit anstreben. In der nachfolgenden Stille ist jedoch wirklich Alles loszulassen, die Goldene Blüte ist eine Wassermethode, alles fliesst.

Ich benutze als Einstieg in die Meditation den sogenannten «Healing Code» als Mantra zur geistigen Ausrichtung und zur Einstimmung auf den Selbstheilungsaspekt der Meditation. Er stammt von einem amerikanischen Theologen, der ihn zusammen mit einem Arzt entwickelt und weltweit erfolgreich verbreitet hat, nachdem sich damit seine eigene Frau von ihren bis dahin unheilbaren fortwährenden seelischen Abstürzen in die Depression heilen konnte.

Ich betrachte diesen Text auch als psychotherapeutische und psychoanalytische Massnahme zur Förderung der Gedankenhygiene, zum Aufbau einer positiven Geisteshaltung und als Unterstützung in der Auseinandersetzung mit unseren Schattenseiten. Ich benutze ihn seit Jahren und bin immer wieder aufs Neue von seiner Stimmigkeit überzeugt. Zusammen mit den «5 Geboten der Selbstevolution» bildet der Healing Code als Gebet oder Rezitation eine geistige Grundstruktur und eine solide spirituelle Basis der Meditationspraxis.

Wir bereiten uns danach mit meiner Anleitung zuerst mit einigen Atemübungen energetisch auf die spätere mentale Lenkung unserer eigenen Energien (Bewusstsein, Leben und Sexualenergie) vor.

Danach beginnt die eigentliche Meditationsübung. Ich führe zuerst mit konkreter Anleitung 4 Variationen der Lichtumkehr oder wie es von Richard Wilhelm genannt wurde Kreisen des Lichtes den rückwärtigen Kreislauf entlang.

* Ich bitte Euch die nun folgende Beschreibung als Vorbereitung für die Praxis gleich im spielerischen Mitmachen zu erproben und mental nachzuvollziehen:

Wir beginnen beim Nabel (mit entspanntem Perineum/Beckenboden) und führen unsere Energie mit der Einatmung mental und energetisch über Genitalbereich und Perineum zum Steissbein, der Basis unserer Wirbelsäule, den Rücken hinauf bis zum Kronenpunkt und zum dritten Auge, dem Punkt zwischen den Augenbrauen. Vom dritten Auge her lenken wir die Energie mit der Ausatmung (mit nunmehr leicht angespanntem Perineum) wieder hinunter über Gesicht und Brust bis zurück zum Bauchnabel und speichern danach die Energie in der Mitte zwischen Bauchnabel und Kreuz im Raum der Kraft, dem Bereich der verantwortlich ist für Zeugung und Geburt.

(Dieser Kreislauf entspricht dem "Lenkergefäß" (Vom Bauchnabel hinten den Rücken hinauf bis zum 3. Auge an der Vorderstirn) und dem "Dienergefäß" (Vom 3.Auge über die Vorderseite bis zum Bauchnabel hinunter), die beiden Hauptmeridiane der traditionellen chinesischen Medizin, die in der Mitte des Körpers, rund um den Rumpf herum als microcosmic orbit verlaufen.)

In allen vier Übungen der **Lichtumkehr** gilt, dass die obere Kraftpforte (Fontanelle / Kronenpunkt) geschlossen bleibt, während die untere Kraftpforte (Perineum und Genitalbereich) sich beim Einatmen öffnet und beim Ausatmen schliesst, d.h. dass wir Perineum und Genitalbereich leicht anspannen ohne die übrige Muskulatur zu beteiligen. Der ganze übrige Körper sollte locker und entspannt sein, der Atem ruhig fliessen und das Zwerchfell sich frei bewegen können.

A1) In der ersten Übung die ihr gleich mal ausprobieren könnt, senden wir unsere kombinierte Energie von Mensch und Kosmos in diesen 'microcosmic orbit', den 'rückwärtigen Kreislauf' unseres Körpers hinten rauf / vorne runter.

A2) In der zweiten Übung verstärken wir die Energie dieses Kreislaufs mit erweitertem Atemvolumen, indem wir zuerst den Bauchraum ausdehnen, und danach auch noch in die Organe einatmen, die Anweisungen bleiben dieselben.

A3) In der dritten Übung konzentrieren wir uns auf den Herzrhythmus und kombinieren Puls und Atemzählung. Zur Atemrhythmisierung zählen wir mit dem Herzschlag als Taktgeber auf 4 beim Einatmen/Anhalten/Ausatmen/Anhalten und rhythmisieren ihn mit diesem 4-4-4-4 Takt, mit der Zeit versuchen wir ihn zudem ganz sachte zu verlangsamen.

A4) In der vierten Übung konzentrieren wir uns auf die Basis der Wirbelsäule, das Steissbein, dort wo unsere Kundalini, die elektromagnetische Lebens- und Schlangenergie ruht und bitten diese zu erwachen und sich den Rücken hinauf zu bewegen. Um den damit verbundenen Bewusstwerdungsprozess zu unterstützen, bemühen wir uns psychisch und mental unsere Verstrickungen mit dem Materiellen und mit den Beziehungen zu unseren Nächsten und Bezugspersonen zu lockern, um sie nach der Meditation wieder frisch zu stärken. Wir bewegen in diesem Kreislauf unsere Sexualenergie ganz bewusst ausgehend vom Bauchnabel zum Steissbein und vergegenwärtigen uns dabei die sieben feinstofflichen Zentren (Chakras) Steissbein/Wurzelchakra, Unterbauch/Sakral-Chakra, Bauchnabel/Solarplexus-Chakra, Brustmitte/Herz-Chakra, Schlüsselbein/Hals-Chakra, durch die diese Energie sich den Rücken hinauf, bis zum Nasenwurzel/Drittes-Auge-Chakra/Zirbeldrüse und Kopfspitze/Kronen-Chakra hindurchbewegen soll. In dieser Übung versorgen wir mit der Ausatmung die Energie anders als zuvor, ausgehend vom dritten Auge in der Zirbeldrüse in der Mitte des Kopfes. Was an Energie noch übrig bleibt können wir wieder zum Bauchraum führen.

(Die Zentren von der Basis bis zum Halszentrum, befinden sich hinten entlang der Wirbelsäule, strahlen aber auch nach vorne aus.)

Damit ist die Übung der Lichtumkehr abgeschlossen und nun folgt das gegenläufige Spiegeln des Lichtes.

B) Im **Lichtspiegeln** halten wir die unter Kraftpforte geschlossen indem wir mit einer leichten Anspannung unser Perineum und unseren Genitalbereich verschlossen halten ohne die übrige Muskulatur zu beteiligen. Wir öffnen unseren Kronenpunkt zu den Kräften und Energien des Universums und lassen die universelle Lichtenergie durch das dritte Auge und den Kronenpunkt einströmen und über die Zirbeldrüse in alle feinstofflichen Zentren (Chakren) hinten den Rücken hinabfliessen. Wenn der Lichtstrom beim Beckenboden angelangt ist, spiegeln wir das Licht im ganzen Körper und lassen es vorne über Bauch und Brust wieder zum dritten Auge und zur Zirbeldrüse zurückfliessen. Die Goldene Blüte empfiehlt diese beiden Übungen in Abwechslung zu üben, bis sich die Stille vertieft. In der geführten Meditation überlasse ich das den Teilnehmenden in der auf beide Übungen folgenden Phase der Stille. Wann immer Gedanken auftauchen soll man die vorher erklärte Lichtumkehr praktizieren, bis sich die Gedanken beruhigen, und dann zum Spiegeln des Lichtes übergehen. Wenn wieder Gedanken auftauchen übt man wieder die Lichtumkehr. Damit können die Hindernisse der Meditation überwunden werden: Schläfrigkeit, Dumpfheit, Vergessen.

C) Damit schliessen wir den aktiven physischen Teil ab und beginnen mit dem vollständigen **Loslassen**. Wir gehen in die Stille hinter der Stille, in der wir die Konzepte der Übungen und auch die Idee der Stille loslassen. – Wenn danach die Glocke die Stille beendet, bitte ich Euch, darauf achten, dass wir äusserst langsam und behutsam die Augen wieder öffnen, um möglichst viel von der Stille mitzunehmen. (Es empfiehlt sich vor dem Augenöffnen zuerst die Hände zu reiben und vom Gesicht ausgehend den ganzen Körper auszustreichen und vor dem Aufstehen die Fussgelenke zu massieren.)

Noch einige grundsätzliche Bemerkungen zur Einstimmung, zum Sitzen und zur Meditation. Setzt euch bequem und aufrecht auf eine stabile Unterlage. Wählt eine Stellung, die es euch ermöglicht 20-30 Minuten in kompletter Ruhe mit geradem und gestrecktem Rücken schmerzfrei zu sitzen. – Ihr könnt euch auch auf einen Stuhl setzen, oder auf dem Boden jede Art von Kissen oder Schemel nutzen um das Gesäß höher zu lagern, damit die Beine schmerzfrei auf dem Boden liegen können. – Haltet Eure Wirbelsäule aufrecht und entspannt den ganzen Körper mit allen Fasern und Muskeln. – Vermeidet alle Arten von Schmerzen und bewegt euch, bis das Sitzen wieder störungsfrei möglich ist.

(Wenn Gedanken oder Geräusche die Stille stören, dann bitte nicht dagegen kämpfen, sondern einfach akzeptieren und vorbeiziehen lassen.)

Die Zunge muss während der ganzen Übung am Gaumen anliegen damit der Energiekreislauf geschlossen bleibt. Den Blick richten wir zuerst auf die Nasenspitze, – danach führen wir unsere Aufmerksamkeit über den Nasenrücken, über das dritte Auge zur Stirnmitte und lassen sie dort verweilen, – wir schauen mit dem inneren Auge, aus der Kopfmitte zur Stirnmitte. – (Wem es möglich ist, ohne Flackern, die Augenlider in der Position (Blick auf Nasenspitze) zu fixieren, soll das ausprobieren, damit von aussen noch etwas Licht einfließen kann. Diese Anweisung der Goldenen Blüte hilft präsent und wach zu bleiben. Wem das nicht von Anfang an möglich ist, kann das später üben und einfach die Augen schliessen, oder zwischen durch ausprobieren.)

Ende des Vortrags der 1. Studienreihe Meditation