

# Studienreihe Meditation Nr. 3 - C.G. Jung - Meditation und Psychoanalyse

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 zur dritten Studienreihe begrüssen zu dürfen.

In den ersten drei Vorträgen dieser Studienreihe stelle ich die grundlegenden Themen der Meditation und ihrer Geschichte zur Diskussion und beschliesse deshalb mit dem heutigen Vortrag meine Einführung in das Thema.

Mit der 4. Studienreihe vom 8. Februar 2016 beginnen wir dann das eigentliche Textstudium der «Goldenenen Blüte».

Das heutige Thema heisst: **Carl Gustav Jung - Meditation und Psychoanalyse**

Dabei geht es um C.G. Jung's Rolle bei der Veröffentlichung des, von ihm 1929 erstmals im Rascher Verlag in Zürich, herausgegebenen Meditationshandbuches «Das Geheimnis der Goldenen Blüte». Ich beleuchte ich das Verhältnis von C.G. Jung zur Technik der Meditationsmethode der Goldenen Blüte, und spreche über die Vorteile einer heutigen Psychoanalyse unter Einbezug der Meditation im Allgemeinen und der Meditation der Goldenen Blüte im Speziellen.

---

## Sinn und Ziel der Unsterblichkeit und des Überschreitens der Schwelle

**C.G. Jung und Richard Wilhelm** haben sich im Zusammenhang mit dem gemeinsam veröffentlichten Textfragment «Das Geheimnis der Goldenen Blüte» theologisch und philosophisch mit diesem Thema auseinandergesetzt. Jung hat nach dieser Veröffentlichung begonnen, sich intensiv mit der abendländischen **Alchemie** zu beschäftigen, diese aber ebenfalls nur psychoanalytisch gedeutet. Die Alchemie hat als höchstes Ziel, den Stein der Weisen oder die 'Goldpille' herzustellen, das Unsterblichkeit verleihende 'Lebenselixier', welches auch Blei in Gold verwandeln soll.

Wir finden diese Texte nicht nur im Abendland, in Indien gehören sie zum Allgemeingut der Kriya Yogis und in China zu dem der Taoisten. Nichts entspricht diesen Überlieferungen weniger, als sie philosophisch oder psychoanalytisch zu deuten. Jung hat sich dennoch Zeit seines Lebens nie auf die Praxis der von ihm recht ausführlich interpretierten Techniken taoistischer und tantrischer Meditation eingelassen, obwohl er öfters dazu Gelegenheit gehabt hätte.

---

\* Was denkt Ihr zum Thema Unsterblichkeit?

..... Danke!

---

**Yogiraj Gurunath Siddhanath**, ein lebender Kriya Yoga Meister sagt dazu: «Unsterblichkeit wird heute falsch verstanden und Langlebigkeit scheint das endgültige Ziel zu sein. – Nicht Langlebigkeit ist der Grund unseres Daseins, sondern das Streben nach Gott. – Langlebigkeit ist ein Ergebnis der Gottesverwirklichung: Wir suchen zuerst das Königreich des Himmels, und werden danach nebenbei Langlebigkeit erreichen, die wir gar nicht angestrebt haben. Wir erreichen physische Langlebigkeit um Gott in einem Leben zu suchen, Langlebigkeit ist nur ein Hilfsmittel, welches der Gottverwirklichung dient und sie erleichtert. – Wie können wir die Tore des Todes durchschreiten? – Es ist sehr einfach, aber einfacher gesagt als getan. Es erfordert Entschlossenheit und Beharrlichkeit. Wenn wir meditieren, wird der Atem verlängert, und da jeder Mensch eine bestimmte Anzahl Atemzüge entsprechend seinem Karma zur Verfügung hat, nach denen der Tod kommen wird, verlängert Meditation (Kriya Yoga) unser Leben. – Mit dem Zustand von Samadhi können wir die Pforte des Todes durchschreiten. Bewusster Schlaf, Bewusste Meditation ist Samadhi.»

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbCJHgduhOw&list=PLxnGJluDL-4g89TQ2tApDnMHc70OXSrBf&index=5>

---

## C.G. Jung und das Geheimnis der goldenen Blüte

**Carl Gustav Jung**, geboren am **26. Juli 1875** in Kesswil in der Schweiz, studierte Medizin und arbeitete von 1900-1909 an der psychiatrischen Klinik der Universität Zürich (Burghölzli). 1905-1913 war er Dozent an der Universität Zürich, 1933-1942 Titularprofessor an der ETH und 1943 Ordentlicher Professor für Psychologie in Basel. Jung gehört mit Sigmund Freud und Alfred Adler zu den drei Wegbereitern der modernen Tiefenpsychologie. Er entwickelte nach der Trennung von Sigmund Freud (1913) die eigene Schule der 'Analytischen Psychologie'. C. G. Jung starb im Alter von 85 Jahren am **6. Juni 1961** in Küsnacht.

Im Leben C.G. Jungs gab es eine besondere Begegnung, über die er einmal sagte, sie habe sich "im Menschenlande ereignet, das jenseits der akademischen Grenzpfähle beginnt". Dort sei ein Funke übergesprungen, der für ihn zum Wichtigsten in seinem Leben geworden sei. Es handelt sich um die Begegnung mit Richard Wilhelm, dem bedeutenden Sinologen, der die chinesischen Weisheitslehren ins Deutsche übersetzt hatte.

Jung erkannte, wie befruchtend diese Lehren des Ostens für den Abendländer sein konnten. In seinem eigenen Entwicklungsweg führte die Auseinandersetzung mit dem Tao-Te-King und mit dem I-Ging zu tiefen Erkenntnissen. Was er in seinen jahrelangen Untersuchungen des Unterbewusstseins herausfand, sah er bestätigt durch diese Lehren. Vor allem im Taoismus und im I-Ging, dem Buch der Wandlungen erkannte er Parallelen zu seinen eigenen Forschungsergebnissen.

Die metaphysische Bedeutung des Tao und seine Wirksamkeit in der gesamten Schöpfung, die Bejahung und Achtung gegenüber allen Dingen und Wesen, sprachen Jung besonders an. Das Gleiche galt für den Grundgedanken des I-Ging, dem Buch der Wandlungen. Die ewige Veränderung aller zeitlichen Erscheinungen durch die Existenz der Gegensätze Yin und Yang passte in sein Menschenbild der Tiefenpsychologie.

Eines Tages, im Jahre 1928, erhielt er von Richard Wilhelm einen Text über das "Geheimnis der Goldenen Blüte". Dieser Text hatte ihn so fasziniert, dass er einen langen Kommentar dazu erarbeitete. Eine entscheidende Stelle darin heisst:

«Die 'Goldblume' ist das 'Licht', und das 'Licht des Himmels' ist das 'Tao'. Sie wird auch als 'das himmlische Herz' oder 'das Reich der grössten Freude' oder als 'Altar, auf dem Bewusstsein und Leben hergestellt wird', bezeichnet. In ihr sind also 'Bewusstsein' und 'Leben' noch eine Einheit. Diese 'Goldblume' ist der heilige Bereich im Menschen, sie ist der ursprüngliche göttliche Kern, der nicht mehr bewusst ist. Ihn zum Leben zu erwecken bedeutet: Unterbewusstes wird bewusst. Es geht dabei um einen Prozess, der auf eine 'Einweihung' hinweist oder auf das, was die Alchemisten das geistige "Goldmachen" nannten.» –

Jung hatte mit dieser Erkenntnis das Ende seines Suchens erreicht. Er wusste jetzt, worauf es wirklich ankam. Sein bedeutendes "Rotes Buch", die sehr persönliche Verarbeitung eines inneren Weges, endet abrupt, nach der Begegnung mit diesem Text.

(<http://stiftung-rosenkreuz.org/blog/c-g-jung-geheimnis-goldenen-blute-tao-icing-yin-yang/>) 15.05.2013 von Cornelia Vierkant

## Das rote Buch

**Carl Gustav Jung** setzte sich zwischen 1913 und 1928 intensiv mit seinem Inneren auseinander. Nachdem er mit Freud gebrochen, die psychiatrische Klinik Burghölzli - seinen Arbeitgeber - verlassen, und schliesslich auch seinen Lehrauftrag an der Universität aufgegeben hatte, war er auf sich zurückgeworfen und wurde mit inneren Fantasien, Visionen und Träumen konfrontiert, die ihn gelegentlich fast überflutet hätten. Da er eine temperamentvolle Natur hatte, kam es bei einigen Gelegenheiten sogar zu Poltergeistphänomenen. Das aufgebrochene Unbewusste brachte Bilder und Erfahrungen hervor, denen er als Psychiater, der viel mit Schizophrenen gearbeitet hatte, nicht gänzlich unvorbereitet gegenüber trat.

Er notierte seine Erfahrungen in mehreren schwarzen Büchern und übertrug diese schliesslich mit Sorgfalt in sein rotes Buch, einen schweren und grossen Folianten, wie er im Mittelalter für handgeschriebene Texte und Illustrationen verwendet wurde. Dazu malte er auch viele Bilder. Dieses Notieren, Übertragen und das sorgfältige Ausarbeiten half ihm, seine recht verstörenden Erfahrungen zu verarbeiten und zu ordnen. Doch er verstand sie zu dieser Zeit nicht wirklich. Dies tat er erst später, als er mit den alten alchemischen Texten in Kontakt kam, die er eingehend studierte. So bildeten diese Erlebnisse schliesslich das Fundament für alle seine folgenden veröffentlichten Schriften und seine analytische Psychologie in Abgrenzung zu Freuds Psychoanalyse. Das rote Buch hingegen blieb bis Oktober 2009 fast 50 Jahre unveröffentlicht, da es eher privater Natur war.

Nach eigenen Angaben arbeitete Jung 16 Jahre lang am Roten Buch. Fortlaufende Imaginationen sind von 1913 bis 1928 datiert, das letzte fertiggestellte Bild ebenfalls von 1928. Für die Publikation von Erinnerungen, Träumen und Gedanken versuchte Jung zwischen 1957 und 1961, den Text des Roten Buches auf Grund des alten Entwurfs fertig zu schreiben, brach seine Bemühungen jedoch ab. Welche Bedeutung hat es für sein Werk? Jung kommentierte seine Auseinandersetzung mit dem Unbewussten (d.h. der Jahre 1913-1928) um 1958 wie folgt: Meine gesamte spätere Tätigkeit bestand darin, das auszuarbeiten, was in jenen Jahren aus dem Unbewussten aufgebrochen war und mich zunächst überflutete. Es war der Urstoff für ein Lebenswerk. Das Rote Buch ist das Dokument dazu.

Die Arbeit am "Roten Buch" beendete Jung im Jahre 1928, als Wilhelm ihm den Text der "Goldenene Blüte" schickte, und er ein langes Vorwort dazu schrieb. Danach begann er sich mit Alchemie zu beschäftigen. "So neigte sich die 'Auseinandersetzung mit dem Unbewussten' dem Ende zu und die 'Auseinandersetzung mit der Welt' begann."

Zwei Jahre vor seinem Tod (1959) vermerkt er auf den letzten Seiten des „Roten Buches“ handschriftlich:

"Ich habe an diesem Buch 16 Jahre gearbeitet. Dem oberflächlichen Betrachter wird es wie eine Verrücktheit vorkommen. Es wäre auch zu einer solchen geworden, wenn ich die überwältigende Kraft der ursprünglichen Erlebnisse nicht mehr auffangen können. Mit Hilfe der Alchemie konnte ich sie schliesslich in ein Ganzes einordnen. Ich wusste immer, dass jene Erlebnisse Kostbares enthielten und darum wusste ich Nichts Besseres als sie in einem "kostbaren" d.h. theueren Buch aufzuschreiben und die beim Wieder-durchleben auftretenden Bilder zu malen - so gut dies eben ging. Ich weiss, wie erschreckend inadäquat diese Unternehmung war, aber trotz vieler Arbeit und Ablenkung blieb ich ihr getreu, auch wenn ich nie eine andere Möglichkeit..." (hier bricht der Text ab!) – (Das Rote Buch, 2009, p.190)

---

### **"Der Tod ist nicht das Ende" (death is not the end) ein Interview mit C. G. Jung**

*STELLUNGNAHME MEINERSEITS: – "Sterben als Übergang in eine andere Dimension, in eine jenseitige feinstoffliche Welt, und danach der Wiedereintritt in ein neues Leben und die Wiederholung dieser beiden Vorgänge als Schicksalsrad, ermöglichen einen Ausgleich für erlittenes Leid oder begangene Untaten und damit Gerechtigkeit. – Abstrakter Nihilismus oder Verneinung aller positiven Ansätze in einer gottlosen Welt, ergeben keinen Sinn und keine Gerechtigkeit. – Reinkarnation als kosmische Lebensschule verstanden, verleiht dem Leben dagegen Sinn und Kraft. Reinkarnation ist unsere dies- und jenseitige Lebenskontinuität, die stete Wiedergeburt als Lebensschule bis zur Erreichung des Vollkommenheitsideals eines Jesus Christus oder eines Siddharta Gautama Buddha." (to)*

Zu den letzten Fragen gehört auch die Frage "was kommt nach dem Tod?". Carl Gustav Jung, hat in einem Interview auf dem TV-Sender BBC, mit dem Titel "Der Tod ist nicht das Ende" (death is not the end), die Frage über ein mögliches Leben nach dem Tod wie folgt beantwortet:

*Interviewer: Ich weiss, dass Sie sagen der Tod sei ebenso wichtig wie die Geburt, und er sei ein ebenso wesentlicher Bestandteil des Lebens, aber er kann nicht gleich bedeutend sein wenn es ein Ende gibt. Kann er es?*

*Jung: Ja. Wenn es ein Ende gibt, und wir sind uns dieses Endes nicht ganz sicher, weil wir wissen, dass diese Fähigkeiten der Psyche existieren, die nicht vollständig durch Raum und Zeit begrenzt sind. Sie können Träume oder Visionen von der Zukunft haben. Sie können um die Ecke sehen und weitere solche Begabungen. Nur Ignoranten bestreiten solche Dinge. – Es ist offensichtlich dass sie vorhanden sind und schon immer existierten. Nun zeigen diese Fähigkeiten dass die Psyche zumindest teilweise nicht von diesen Grenzen abhängig ist. Und was dann, wenn die Psyche nicht davon abhängig ist, lediglich in Zeit und Raum zu leben, und offenbar tut sie es nicht? Dann ist die Psyche auch nicht in diesem Ausmass von diesen Gesetzen und Mitteln abhängig und dies bedeutet ein mögliches Weiterleben unserer Seele jenseits von Zeit und Raum.*

*Interviewer: Glauben Sie persönlich, dass der Tod wahrscheinlich das Ende ist, oder glauben Sie...*

*Jung: Gut, ich kann nicht sagen - wissen Sie - "glauben" ist ein schwieriges Wort für mich, ich "glaube" nicht; ich muss einen Grund für eine gewisse Annahme haben. – Entweder ich weiss etwas, und wenn ich es WEISS muss ich es nicht glauben. – Wenn ich mir nicht erlaube etwas um des Glaubens willen zu glauben, so kann ich es nicht glauben. Aber wenn es hinreichende Gründe gibt für eine gewisse Annahme gibt, sollte ich diese Gründe natürlich ernst nehmen. – Und sagen, wir müssen mit der Möglichkeit von (so und so) rechnen. – Verstehen Sie?*

*Interviewer: Gut - Sie haben uns nun gesagt, wir sollten den Tod als ein Ziel betrachten und sich von ihm abzuwenden sei gleichbedeutend wie dem Leben und seiner Bestimmung auszuweichen. Was für einen Ratschlag würden Sie Menschen für ihr späteres Leben geben, damit sie dies tun können, wenn die meisten von ihnen daran glauben, dass der Tod das Ende von Allem ist.*

*Jung: Gut ... sehen Sie, ich habe viele ältere Menschen behandelt und es ist sehr interessant zu beobachten, was ihr Bewusstsein mit der Tatsache anfängt, dass es tatsächlich von seinem vollständigen Ende bedroht wird, - es missachtet es. – Das Leben benimmt sich, als würde es weitergehen und deshalb denke ich, dass es besser ist für alte Menschen, weiterzuleben und vorwärts zu schauen auf den nächsten Tag, als hätten sie noch Jahrhunderte zu leben, denn dann leben sie ordnungsgemäss. – Aber wenn jemand ängstlich ist und nicht vorwärts schaut; dann schaut er zurück. Er verhärtet, er wird steif und er stirbt vor seiner Zeit. – Aber wenn er weiterlebt wie bisher und nach vorwärts schaut zu dem grossen Abenteuer das ihm bevorsteht, dann lebt er. Und das ist alles was das Bewusstsein zu tun beabsichtigt!*

*Selbstverständlich ist es offensichtlich, dass wir alle sterben werden, und dass dies das traurige Ende von Allem ist. Aber dennoch gibt es etwas in uns, das anscheinend nicht daran glaubt, und dies ist lediglich eine Tatsache, eine psychologische Tatsache. Das heisst für mich nicht, dass dies etwas beweist. Es ist einfach so.*

Zum Beispiel, mag ich nicht wissen, warum es Salz zum Essen braucht, aber wir ziehen es vor auch Salz zu essen, weil wir uns besser fühlen. Und ebenso können wir uns erheblich besser fühlen, wenn wir auf eine bestimmte Weise denken. Und ich denke wenn wir uns nach dem Vorbild der Natur ausrichten, so denken wir in richtiger Art und Weise.

BBC 'Face to Face' Interview mit Carl Gustav Jung, von 22 Oktober 1959

## **Das Geheimnis der Goldenen Blüte - Eine kritische Betrachtung der ersten Ausgabe (aus einer Webseite)**

«**Das Geheimnis der Goldenen Blüte**»: – Dieser Spirituelle Klassiker ist nun in authentischer Übersetzung verfügbar: Den chinesischen Weisheitstext gab es im Westen zuerst in Deutsch. Und das bereits seit 1929. – Ein halbes Jahrhundert musste fast automatisch jeder 'Sucher' bei diesem Buch der chinesischen Mystik landen. Allerdings nur, wie sie der christliche Missionar und Theologe Richard Wilhelm mit seinen begrenzten Kenntnissen des Chinesischen verstand. Hinzu kam ein intellektuelles Sahnehäubchen. C. G. Jung, Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie, versah Wilhelms Übersetzung mit einer "Einführung", die bis heute als bahnbrechend und gelehrt gilt. Erst in den 1990er Jahren stellte sich heraus: Die Übersetzung ist offenbar irreführend und Jungs Vorwort zeigt lediglich, dass er Mystik vielleicht gern erlebt hätte, aber den wirklichen Zugang nicht gefunden hat.

Im Jahre 1991 erschien «**The Secret of the Golden Flower – The Classic Chinese Book of Life**», als 'authoritive new translation' von Thomas Cleary. – Anders als Wilhelm, der als Missionar und Theologe, Land und Leute durch die Brille christlicher Weltdeutung wahrnahm, ist Cleary ein Sinologe, der die chinesische Kultur nicht nur als Objekt wissenschaftlicher Untersuchung behandelt. Es ist evident, dass Cleary die asiatischen Schriften, die zahlreich von ihm ins Englische übertragen wurden, zuvor selbst 'innerlich' zu erfassen suchte. Voraussetzung waren dafür seine umgangssprachlichen Kenntnisse von Sprachen und Dialekten und – wie der Autor dezent in seinem Nachwort zur 'Goldenens Blüte' andeutet – der 'persönliche Kontakt zu lebenden Adepten des Taoismus'.

Auch Wilhelm und Jung hatten ansatzweise realisiert, dass die 'Goldblüte' ein Manual taoistischer Alchemie ist, in der Praktiken unterschiedlicher Schulen des chinesischen Taoismus und Buddhismus kombiniert werden. Diese Vielfalt erwies sich jedoch für beide als eher hinderlich:

«*Die Hauptschwierigkeit des Originalwerkes ist die Vermischung der Terminologie der Taoistischen Alchemie mit verschiedenen Arten des Buddhistischen Chinesisch. Das hat zweifellos auch Wilhelm verwirrt, da es zu seiner Zeit noch niemanden gab, der sowohl diese Sprache als auch das Zeichensystem in Kategorien westlichen Denkens hätte erklären können. Im Vergleich von Wilhelms Übersetzung mit der anerkannten Version des chinesischen Originaltextes zeigte sich, dass Wilhelm den Text in vielen Punkten missdeutete und somit seine Übersetzung unzuverlässig war.*» (Nachwort von Thomas Cleary »Moderne Anwendungen der Methode der Goldenen Blüte«, Übersetzung Peter Todesco)

## **Gedankenkraft und Willensstärke – Schlüssel für die Transfiguration**

Bei der **Goldenen Blüte** handelt es sich um eine 'Methode', den bewussten Geist (mind) in den Griff zu bekommen. Üblicherweise ist es umgekehrt; stattdessen hat uns der bewusste Geist (das Denken) im Griff. Der okkulte Schriftsteller Gustav Meyrink (1868 – 1932) riet einst einem Leser, sich mit der 'Goldenens Blüte' zu beschäftigen. Das Buch könnte helfen, sich aus dem Zwang wiederholter Inkarnation zu befreien. Meyrink wusste, dass der bewusste Geist (mind) – oder das Denkprinzip (manas in Sanskrit) – das verbindende Element zwischen Geist und Materie ist. Das unbekommene Denken bindet den Menschen an Materie und Astralwelt. Gelingt es hingegen, den Geist (mind) bewusst zu steuern, verlieren auch die Bindungskräfte von Materie und Astralwelt ihre Kraft. Bleibt ein Sucher diesem Weg treu, so kann er dem gezwungenermaßen Inkarnieren entkommen.

## **Umkehren des Lichtes (Turn around the Light)**

Zentrale "Übung" des Werkes ist das 'Umkehren des Lichtes'. Schon Buddha soll gesagt haben, «dein bewusster Geist (mind) erschafft die Welt». Genau hier setzt die Praxis der 'Goldenens Blüte' an. Betrachtet man das von uns wahrgenommene materielle Dasein als eine fortgesetzte Projektion der Denktätigkeit, eine inzwischen auch von Neurowissenschaftlern verwendete These, muss das schlichte 'Umkehren' dieses Projizierens direkt zur 'Quelle' der Projektion führen. Für Chinesen mag das zum Tao führen, für den Christen zu Gott, für den Buddhisten zu Atma, für den Rosenkreuzer zur Transfiguration.

Doch das Konzentrieren ist – grundsätzlich – leichter gesagt als getan, wie jeder an sich selbst testen kann. Man möge sich etwa beim täglichen Duschen die ganze Zeit auf 'nichts' anderes als den Duschkopf konzentrieren. Das wird bestenfalls wenige Sekunden gelingen. Dann schweift das Denken unaufhaltsam ab. Wenn man schon ein greifbares Objekt, wie den Duschkopf, nicht bewusst im Geist (mind) festhalten kann, wie dann erst subtile Dinge, wie 'Gott', das 'Selbst', 'Buddha' oder 'Christus' – ganz zu schweigen von 'Leere' oder 'Sosein'?

Man ahnt es: Von ersten Überlegungen dieser Art bis zur Meisterschaft über den Geist (mind) ist es ein langer Weg, der kaum in einer Lebensspanne zu absolvieren ist. Das ist aber nicht weiter schlimm.

Das Konzept von Raum und Zeit ist selbst Teil der illusorischen Projektion, in einem höheren Sinne 'unwirklich', also Maya (Täuschung). Dennoch ist die Praxis der 'Goldenene Blüte' auch von höchster Effektivität gerade für das Dasein. Es ist ein weiterer Verdienst von Cleary, dass er neben der authentischen Neuübersetzung des Werkes auch Möglichkeiten für den heilsamen therapeutischen Einsatz der Methode skizziert.

## **Wilhelm und Jung – Kinder ihrer Zeit**

Thomas Cleary hat augenscheinlich kein Interesse an einem Showdown mit den Anhängern des Jung-Kultes oder dem Kreis von Literatur- und Religionswissenschaftlern, die würdigenden und bestätigenden Analysen der Wilhelm-Übertragung schreiben. Cleary geht einfach zu den Quellen und ergründet die originalen Schriften selbst. Und weist lediglich im Nachwort im Interesse Suchender auf Tatsachen und Fakten hin, warum Wilhelms Buch irreführend ist, wenn man es 'praktisch', und nicht nur literaturwissenschaftlich, annimmt.

Dazu gehört auch, dass er auf die Tatsache verweist, dass Wilhelm und Jung wesentlich von den in den 1920er Jahren herrschenden Vorstellungen über östliche Kultur geprägt waren. Wilhelm und Jung waren also keine Irreführer. Lediglich Kinder ihrer Zeit. Und ohne Einschränkung gebührt Richard Wilhelm Dank und Anerkennung dafür, dass er den chinesischen Text 'überhaupt' dem westlichen Kulturreis zugänglich gemacht hat (w.)

(<http://www.psychology.astrologiedhs.de/12.html>)

Thomas Cleary, THE SECRET OF THE GOLDEN FLOWER, The Classic Chinese Book of Life, HarperSanFrancisco, 154 S.

---

**Wolfgang Pauli**, (\*25. April 1900 in Wien; † 15. Dezember 1958 in Zürich), der österreichische Wissenschaftler und Nobelpreisträger zählt zu den bedeutendsten Physikern des 20. Jahrhunderts. Er formulierte 1925 das später nach ihm benannte Pauli-Prinzip, welches eine quantentheoretische Erklärung des Aufbaus eines Atoms darstellt und weitreichende Bedeutung auch für grössere Strukturen hat.

Bei einer spontanen Rede anlässlich der Nobelpreisverleihung von 1945, bezeichnete Albert Einstein Wolfgang Pauli als seinen geistigen Nachfolger. Der ETH-Professor für theoretische Physik, galt nicht nur als hochbegabter Wissenschaftler. In der zweiten Hälfte seines Lebens war Pauli zunehmend damit beschäftigt, seine Suche nach Symmetrien auszudehnen und die Einsichten der modernen Physik in einen erweiterten Denkkontext einzubinden und das moderne physikalische Weltbild mit alternativen Denksystemen in Einklang zu bringen.

Bemüht, "die Einseitigkeiten eines rein patriarchalischen Zeitalters zu korrigieren", beschäftigte er sich mit asiatischen Philosophien und jüdischer Zahlenmystik, erforschte die Anfänge des naturwissenschaftlichen Weltbildes im 17. Jahrhundert und wandte sich auch der Jungschen Tiefenpsychologie zu. Mit dem ETH-Privatdozenten Carl Gustav Jung, den er anlässlich einer Lebenskrise Anfang der 1930er-Jahre konsultierte und der ihm eine Traumanalyse bei einer seiner Praktikantinnen vermittelte (Erna Rosenbaum und zeitweise auch Marie-Louise von Franz), unterhielt er nach dem Abbruch der Therapie eine langjährige Korrespondenz.

Dieser Pauli-Jung-Dialog, der bis heute zahlreiche Publizisten beschäftigt, regte Pauli dazu an, Traumprotokolle anzulegen und seine "Nachtseite" als erkenntnistheoretisches Reservoir zu erschliessen. Auf Basis einer aus über 400 Träumen bestehenden Traumserie Paulis verfasste C.G. Jung im Jahre 1936 – mit Paulis Einverständnis und unter Wahrung der Anonymität – einen Aufsatz über Traumsymbole des Individuationsprozesses, der "die Herstellung eines neuen Persönlichkeitszentrums" zum Thema hat.

(<http://www.ethistory.ethz.ch/besichtigungen/objekte/paulieffekt/popupfriendly/>) ([https://de.wikipedia.org/wiki/Wolfgang\\_Pauli](https://de.wikipedia.org/wiki/Wolfgang_Pauli))

(Die Auseinandersetzung über die Zusammenhänge zwischen Bewusstsein und Materie, zwischen Geist und Körper, ist ein wiederkehrendes Thema bei den Begegnungen grosser Geister, deshalb finde ich auch die Begegnung von C.G. Jung und Wolfgang Pauli so bezeichnend für diese Thematik. / to)

---

**Arnold Mindell**, (\* 1. Januar 1940 in New York), hat als Psychoanalytiker in der Schweiz die prozessorientierte Psychologie begründet. Er lebt heute in Portland im US-Bundesstaat Oregon. Seine 19 Bücher wurden in 20 Sprachen veröffentlicht. Im Jahr 2012 wurde Mindell als einer von fünf Personen mit einem 'Pioneer Award' vom Amerikanischen Verband der Körperpsychotherapie ausgezeichnet.

Nach einem Studienabschluss in Physik am Massachusetts Institute of Technology (MIT) in Cambridge, kam Mindell nach Zürich, um seine Physikstudien fortzusetzen. Hier sind seine beiden Kinder, Lara und Robin, geboren, die heute beide in der Schweiz leben und als Psychotherapeuten arbeiten. Hier lernte Mindell die Arbeit des Tiefenpsychologen C.G. Jung kennen und verlagerte den Schwerpunkt seiner Studien auf die Analytische Psychologie und erwarb seinen Doktorstitel in Psychologie. Er machte zudem am C.G. Jung Institut einen Abschluss als Jungianischer Analytiker.

Arnold Mindell war auch am C.G. Jung Institut in Zürich tätig, wo er mit Marie-Louise von Franz intensiv über die Beziehung von unbewusster Psyche und Materie forschte. Nach einer Zeit intensiven wissenschaftlichen und persönlichen Austausches begannen ihn die Verbindungen zwischen körperlicher Erfahrung, insbesondere den körperlichen Symptomen und wie sich diese in Träumen widerspiegeln, zu faszinieren.

Mindell veröffentlichte seine Forschungen 1982 in seinem ersten Buch **Dreambody: The Body's Role in Revealing the Self** (Traumkörper: Die Rolle des Körpers in der Enthüllung des Selbst). - Es folgten Untersuchungen dazu, wie der träumende Geist unbewusste oder 'doppelte' Signale in uns produziert, während wir in Beziehungen zu anderen Menschen stehen. Interpersonale Kommunikation würde nach Ansicht Mindell's erleichtert, wenn diese Signale aus dem Hintergrund in den Vordergrund der Aufmerksamkeit gebracht werden.

Im Fokus stand der Versuch, Signalen und Prozessen zu folgen. Mindell begann, seine Arbeit 'Prozessorientierte Psychologie' POP zu nennen, heute (Institut für Prozessarbeit IPA). Sein Interesse an Beziehungen erweiterte sich auf Studien zu Konflikten in grösseren Gruppen. Er entdeckte, dass die Traumprozesse, die er auf der Ebene der Individuen und Zweierbeziehungen identifiziert hatte, auch für Problemlösungen in grösseren, sozial unterschiedlichen Gruppen fruchtbar waren. In Gruppen wird der Prozess nicht nur durch Einzelpersonen, sondern durch 'Rollen' getragen, die von jeder Person in der Gruppe übernommen werden können. Aus dem Verhalten der Gesamtgruppe lassen sich auch 'Geisterrollen' ableiten, mit denen sich aber keine Einzelperson identifizieren würde.

Sein Interesse an der Quantenphysik führte zu Untersuchungen über Verbindungen zwischen Psychologie und theoretischer Physik. Mindell nimmt aktiven Anteil an einer internationalen Forschergemeinschaft, die Prozessarbeit untersucht und lehrt. Mit seiner Partnerin und Frau Amy Mindell entwickelte er Methoden für die Arbeit mit Patienten im Koma oder mit Nahtod-Erfahrungen.

Er sagt über seine eigene Motivation: «Ich liebe immer noch die Idee der Natur und dem Tao zu folgen, das scheint der wiederkehrende Hintergrund für alles zu sein, was ich tue.» Arnold Mindell gehört für mich zu den Pionieren der körperzentrierten Heiltherapien wie Polarity (Randolph Stone), Somatic Experiencing (Peter A. Levine) und Focusing (Eugene T. Gendlin).

Ich habe mich mit Arnold Mindell und seiner Therapieform persönlich auseinandergesetzt und ihn in einem Gespräch kritisch befragt warum er die Probleme nur über die Traumebene analysiert, statt sich direkt über die Energie mit den Problemen zu befassen. - Ich verstehe und akzeptiere seine Antwort, dass es einfacher sei, die Menschen auf der Traumebene zu erreichen, als direkt mit den Energien zu arbeiten, wie ich das bevorzuge. - Ich erachte Arnold Mindell als einen der wichtigen Pioniere einer körperorientierten Psychoanalyse in der Fortsetzung der Arbeit von C.G. Jung, und eben dem, woran sich Jung noch nicht heran wagen konnte und wofür Wilhelm Reich in Amerika verhaftet wurde. Wenn wir uns direkt mit der Körperenergie befassen wollen, braucht es entsprechende Vorsicht und eine sichere Methode die uns das ermöglicht. Die 'Meditation der Goldenen Blüte' ist dafür besonders geeignet.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Arnold\\_Mindell](https://de.wikipedia.org/wiki/Arnold_Mindell)

---

**Erich Fromm**, (1900-1980) der deutsche Psychologe, Psychoanalytiker und Philosoph vertrat seit Ende der 1920er Jahre einen humanistischen, demokratischen Sozialismus. Seine Beiträge zur Psychoanalyse, Religion und Religions-Psychologie sowie seine Gesellschaftskritik haben ihn zu einem einflussreichen Denker des 20. Jahrhunderts gemacht.

Zwei der Bücher von Erich Fromm, "Haben oder Sein", sowie "Die Kunst des Liebens", haben grossen Einfluss auf eine ganze Generation gehabt. Die Gedanken dieser beiden Bücher wurden auch von Yoga, Meditation und fernöstlicher Philosophie beeinflusst. Umgekehrt hatten die Gedanken von Erich Fromm, aus diesen beiden Büchern, grossen Einfluss auf die Rezeption von Yoga und Meditation insbesondere in Deutschland. Erich Fromm wollte einer ökonomisierten Welt die Werte von Liebe, Kunst und Mitgefühl entgegen setzen.

Erich Fromm hat 1960 zusammen mit Daisetz Teitaro Suzuki (Zen-Buddhismus/Yale USA) und Richard de Martino (Philosophie und Religionswissenschaft/Tokio) ein beachtenswertes Buch veröffentlicht, das sich mit Meditation im Zusammenhang mit der Psychoanalyse auseinandersetzt: »**Zen-Buddhismus und Psychoanalyse**«. In diesem Werk kommt Erich Fromm zum Schluss, dass die humanistische Psychoanalyse in ihrer letztendlichen Zielsetzung der Bewusstmachung des Unbewussten bis zur vollständigen Bewusst- und Ganzwerdung des Menschen (durch Individuation und Selbstvollendung), den Zielen des Zen-Buddhismus in seinem Streben nach Erleuchtung und vollkommener Bewusstheit sehr nahe kommt.

Andererseits betont er, dass das Ziel, das Unbewusste durch das Bewusste vollständig zu erobern, ganz eindeutig tiefgreifender sei, als das allgemeine Ziel der Psychoanalyse, denn die Anforderungen, um dieses Gesamtziel zu erreichen, seien viel grösser, als die meisten Menschen des Westens bereit seien, auf sich zu nehmen. –

Dennoch gehe der Analytiker in den Jahren der Zusammenarbeit mit dem Patienten über die konventionelle Rolle des Arztes hinaus, er werde ein Lehrer, ein Vorbild, vielleicht ein Meister, vorausgesetzt, dass er sich selber niemals als analysiert betrachte, bis er das volle Bewusstsein seiner selbst und die volle Freiheit erreiche, und seine eigene Entfremdung und Isoliertheit überwunden habe. Die Voraussetzung für diese neue Harmonie sei die volle Entwicklung der Vernunft des Menschen bis zu einem Stadium, in dem sie ihn nicht mehr daran hindere, die Natur unmittelbar und intuitiv zu erfassen.

»Wenn das Unbewusste bewusst wird, verwandelt sich die blosse Idee der Universalität der Menschen in die lebendige Erfahrung seiner Universalität; es ist die empirische Verwirklichung der Menschlichkeit.«

Das Zen hingegen setze voraus, dass sich die letzte Antwort auf das Leben nicht durch das Denken geben lässt.  
»Sobald die letzte Frage des Lebens aufgeworfen wird, ist der Verstand nicht imstande eine befriedigende Antwort zu geben.«

Erich Fromm praktizierte viele Jahre Meditation. Er entwickelte seinen eigenen Meditationsstil. Er lernte Meditation ursprünglich von Nyanaponika, wurde dann aber auch vom Zen Buddhismus geprägt, wie er ihn von Daisetz Teitaro Suzuki lernte. Erich Fromm charakterisierte sich selbst als „Nichttheisten“ mit Neigung zur Mystik, sowie als evolutionären und sozialistischen Humanisten.

Erich Fromm entstammte einem orthodoxen jüdischen Elternhaus, wovon er sich später distanziert hat - wie auch von anderen dogmatischen Religionen. Er beschäftigte sich mit christlicher und jüdischer Mystik, mit Buddhismus und indischer Philosophie. Erich Fromm verkörperte in radikaler Form, was viele Yoga Übende und Lehrende im Westen auszeichnet: Die Verbindung von nichtdoktrinärer praktischer Spiritualität mit moderner Psychologie, Humanismus und sozialen bis sozialistischen und ökologischen Anliegen.

([http://wiki.yoga-vidya.de/Erich\\_Fromm](http://wiki.yoga-vidya.de/Erich_Fromm))

### Auszug aus dem Nachwort von Thomas Cleary (über C.G. Jung und die Psychoanalyse)

C.G. Jungs Besorgnis wegen problematischer kultureller Unterschiede führte ihn zu der Annahme, die Praxis der 'Goldenen Blüte' wäre rein chinesischen Ursprungs, obwohl er doch wissen musste, dass sich in der westlichen Tradition ähnliche Übungen finden. Jung fasste offensichtlich die Beschreibungen zu den einzelnen Übungen falsch auf, teils wegen Wilhelms Fehlübersetzung und andererseits mangels eigener Erfahrungen.

Sich im vollen Umfang mit Jungs Umgang mit der Lehre der 'Goldenen Blüte' zu beschäftigen würde uns zu weit vom eigentlichen Zweck dieser Ausarbeitung wegführen, welche der Erläuterung der ursprünglichen Lehren selbst dient. Es bringt mehr, sich mit Jungs Ideen zur 'Goldenen Blüte' und ihrer Bedeutung im Kontext westlichen Denkens über östliche Denkweisen zu beschäftigen, wenn man dabei sein Gesamtwerk über den Osten einbezieht.

Die Hinweise zu Jung an dieser Stelle dienen dem Zweck, der Forschung ein Tor zu öffnen, um die Grenzen der von ihm angenommenen Einschränkungen in Frage zu stellen.

Neben der Reihe von Schwierigkeiten mit denen sich Menschen im Westen traditionell konfrontiert sehen, die sich mit östlichen Meditationspraktiken beschäftigen, ist die Angst, gedankenstillende Übungen würden sie vom Denken notwendiger Gedanken abhalten. Das ist auch im Osten ein Thema, wo sich viele Warnungen in den überlieferten Meditationsanweisungen finden, ein forciertes Stillewerden zu vermeiden.

Es gibt zwei prinzipielle Ansätze zum Anhalten der Gedankenflut in der Buddhistischen Tradition:

– Ein Ansatz ist es, einen Raum zur Gedankenläuterung zu öffnen, indem zwischen zwanghaft gewohnheitsmässigen Gedanken und willentlich logischen Gedanken differenziert wird.

– Der zweite Ansatz ist es, den Raum zur bewusst angestrebten Innenschau zu klären.

Übende werden dabei ausdrücklich davor gewarnt, sich dem Rausch einer durch das Aufhören der Gedankenflut ausgelösten friedvollen Heiterkeit zu ergeben, wie ein Chan Sprichwort sagt: "In stehendem Wasser kann es keine Windungen eines Drachens geben."

Die Praxis der 'Goldenen Blüte' vermag die Gedanken vorübergehend anzuhalten, verzerrt aber nicht den Verstand. Sie ermöglicht zielgerichtetes statt zwanghaftes Denken. – Diese Nutzung des Geistes eröffnet dem Geist einen grösseren Raum für Gedanken, mit der Fähigkeit zu denken und gleichzeitig die Gedanken mit gelöster Klarheit zu beobachten, sodass man mit unabhängiger Unterscheidung und Willen, nutzlose Gedanken ablegen und nützliche Gedanken aufnehmen kann. – Das Tempo dieser Wahrnehmung erfasst mit einem Blick, wohin eine Gedankenkette führt, dadurch wird unbeschreiblich viel mentale Energie gespart. – Bei jeder Übung zur Ruhigstellung des Geistes scheint es am Anfang eine Tendenz zu wahllosen Gedanken und Bildern zu geben, die mit scheinbar zunehmender Frequenz und Stärke auftauchen.

Jung wurde sich dieses Phänomens ebenfalls bewusst, und versuchte das, was er als innenwohnendes Potenzial erachtete, als Mittel zu nutzen um das Unbewusste zu erforschen. Er war sich der Gefahr des Phänomens ebenso bewusst und betonte die Gefahr in seinen Schriften zur östlichen und westlichen Alchemie.

In der Praxis der 'Goldenen Blüte' wird das Problem durch Loslassen aller Zwanghaftigkeit in Bezug auf die im Laufe der Übung auftauchenden Gedanken und Bilder vermieden. Erst nach dem tatsächlichen 'Erwecken' oder 'Aufblühen' der 'Goldenen Blüte' wird ein distanziert-objektives Betrachten mentaler Phänomene für möglich gehalten.

Vor diesem Durchbruch wird zu viel introspektive Betrachtung der psychischen Inhalte als Ablenkung vom eigentlichen Zweck der Übung, zur Quelle des Bewusstseins selbst zu gelangen, gesehen. Die Praxis der 'Golden Blüte' ist nicht auf Bildformen oder Ideen fokussiert und kann in diesem Sinne nicht kulturgebunden sein. Sie ist daher auch nicht etwas 'speziell Chinesisches' und nicht deswegen bekannt, sie wird von Chinesen auch nicht wegen des Einflusses ihrer chinesischen Tradition praktiziert.

Um aus allem, was dienlich ist in östlichen Lehren, einen optimalen Nutzen ziehen zu können, müssen sie auf ihre Essenz reduziert werden und ihnen dann gestatten werden, sich im neuen Umfeld zu entwickeln. Entscheidend ist das ursprüngliche psychische Samenkorn, nicht die zeitlich begrenzte kulturelle Hülle.

Taoistische und buddhistische Lehrtexte verweisen darauf, dass ihre Strukturen und Begriffe nicht in sich selbst etwas Heiliges sind, sondern Mittel zur Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf das Hervorrufen von besonderen Möglichkeiten der Vorausschau, des Seins und Handelns. Unabhängige Wahrnehmung und autonome Lebenshaltung sind keine allgemeinen Ideale Konfuzianischer und Hinduistischer Gesellschaften, in denen auch Taoismus und Buddhismus existieren; sie sind Teil einer transzendenten inneren Kultur, die keine nationalen Grenzen kennt.

Der einleitende Vers des 'Geheimnisses der Goldenen Blüte' beinhaltet den Hinweis, dass Übende zu Beginn für einen festen Stand in der gewöhnlichen Welt sorgen sollen, bevor sie versuchen die 'Goldene Blüte' zu kultivieren. Das bedeutet, dass sie fähig sein sollten, in ihrer eigenen Kultur und Gesellschaft angemessen zu handeln, wie auch immer dieses Umfeld beschaffen sein mag. Die Praxis der 'Golden Blüte' ist weniger eine therapeutische Methode für ernsthaft aus dem Gleichgewicht geratende Menschen, sie ist vielmehr ein Weg zur höheren Entwicklung für gewöhnliche Menschen.

Und doch ist es auch wahr, dass manche neurotische Symptome in der zivilen Gesellschaft selber geschaffen werden und viele gewöhnliche Menschen die unter einer milden Form der Neurose leiden, gut in ihr gesellschaftliches Umfeld integriert sind. Der Grund, warum die Praxis der 'Golden Blüte' für schwer neurotische Personen oder Menschen mit schizoiden oder psychotischen Tendenzen nicht empfohlen werden kann, liegt darin, dass die durch die Praxis geförderte verstärkte Empfänglichkeit und Empfindlichkeit, Gefühle des Krankseins und der Furcht verschlimmern kann.

Gedanken und mentale Bilder, die den Neurotiker plagen, können in der Anfangsphase der Praxis der 'Golden Blüte' noch überwältigender werden, wenn die "Dämonen" der Gedanken den Geist angreifen während er sein Bewusstsein entspannt in Erwartung der angestrebten Umschaltung auf das nichtkonzeptionelle Bewusstsein.

Diese Stufe zu überwinden, um einen Zustand durchdringender Innenschau der Essenz und der Quelle des Bewusstseins selbst zu erreichen, welche mit keinerlei Bewusstseinsinhalten verbunden ist, könnte der Schlüssel dazu sein, wie die Methode der 'Golden Blüte' auch Menschen helfen könnte, die ernsthaft aus ihrem psychischem Gleichgewicht geraten sind.

Wenn sich Menschen mit unkontrollierbaren mentalen Problemen der Praxis der 'Golden Blüte' zuwenden, könnten sie die Hilfe eines Therapeuten, der selbst den ursprünglichen Geist des Menschen erfahren hat, besser annehmen und sich gelassen die diversen Ebenen der Gedankenwelten und Wahrnehmungen ansehen, die so zahlreich sind wie die Planeten in einem endlos weiten Raum.

Therapeuten von psychisch angeschlagenen Patienten bedürfen ihrerseits der nicht anhaftenden und unabhängigen Objektivität einer durchdringenden Innenschau, deshalb könnte die Praxis der 'Golden Blüte' für sie sehr nützlich sein, die Prozesse einer mentalen Krankheit und der Befreiung davon auf eine ganz direkte Art und Weise zu verstehen. – Thomas Cleary

VOLLSTÄNDIGE TEXTÜBERTRAGUNG MEDITATION DER GOLDENEN BLÜTE s.51/52  
Transkription aus "The Secret of the Golden Flower" von Thomas Cleary © Peter Todesco

---

\* Hiermit beende ich die Ausführungen über C.G. Jung, Meditation und Psychoanalyse. Ich bedanke mich für's Zuhören und bitte Euch nun eure Gedanken dazu mit mir auszutauschen. ..... Danke!

---

Ende des Vortrags der 3. Studienreihe Meditation

---

Grundsätzliche Bemerkungen zur Studienreihe Seite 9:

---

#### Grundsätzliche Bemerkungen zur Studienreihe (aus Studienreihe 1):

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

---