

Die Stille des meditativen Status

Einleitung

A. Die soziale Stille

B. Die körperliche Stille

C. Die seelische Stille

D. Die Meditationsbahn Sushumna

E. Der Bezug zur Weltformel

Wozu die Stille?

Einleitung

Das Ziel des Meditierens nach Joseph ist die Erreichung und Aufrechterhaltung des meditativen Status. Dieser angestrebte meditative Status ist:

1. still,
2. flach atmend,
3. bewegungslos,
4. emotionslos und
5. gedankenlos.

Um nun die Stille des meditativen Status erreichen zu können, ist es zunächst erforderlich, sich zurückzuziehen, damit eine soziale Stille entstehen kann, dann muss die körperliche Stille in der Sitzhaltung erreicht werden, in der die seelische Stille sich einstellen kann – gefühls- und gedankenlos. Gedankenlos bedeutet nicht, dass keine Gedanken mehr vorhanden sind, sondern dass sie in den Hintergrund gerückt sind und dadurch nicht mehr wahrgenommen werden. Körperliche Stille stellt sich erst ein, wenn keine Empfindungen wie Schmerzen oder sonstige Beschwerden bemerkt werden.

A. Die soziale Stille

Soziale Stille bedeutet, für die kurze Dauer des Meditierens soziale Kontakte zu unterbinden – sich zurückzuziehen. Es wird also das ungestörte Alleinsein mit sich gesucht. Soziale Stille bedeutet aber auch, keine akustischen Reize wie Musik oder Klänge zuzulassen. Damit wird deutlich, dass soziale Stille ein begrenzter, freiwilliger, völliger Rückzug bedeutet. Ein solcher Rückzug hat zur Folge, dass die eigenen Gefühle & Gedanken der Seele (Psyche + Geist) sich nur mit dem eigenen Sein beschäftigen und nicht mehr mit den direkt ankommenden Reizen der Umwelt.

Wer soziale Stille schlecht oder gar nicht zulassen bzw. eingehen kann, sollte – zumindest für den Zeitpunkt – nicht meditieren.

Die Seele (Psyche + Geist) ist der Anteil des Egos (Körper + Psyche + Geist + Sozialität), der nach dem Tod eine Zeitlang körper- und soziallos – als Psychofeld (Aura) mit Geistfeld - weiterlebt. Je

intensiver eine Person sich während des Lebens mit der eigenen Seele beschäftigt bzw. sich ihr aussetzt, desto erfahrener ist sie im Nachleben. Wer sich funktional versteht und differenziert erlebt, ist in der Nachwelt weniger manipulierbar.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die eigene Subjektivität (das Ich) mit dem Eintreten des Todes nicht verschwindet, sondern unter anderen Bedingungen als dynamische Aura weiter existiert. Es sind die Bedingungen, die wir während des Träumens beim Schlafen vorfinden und erleben. Da ist keine äußere Sozialität mehr, sondern nur das seelische Innenleben, das sich mit sich selbst auseinandersetzt.

Im Volksmund werden die körper- und soziallosen Seelen verstorbener Menschen als Geister (Geistwesen) bezeichnet, was gar nicht so abwegig ist, denn es handelt sich um dynamische elektromagnetische Felder, die ihre Gebundenheit an einen physischen Körper verloren haben. So sind sie, wie im Traum, ihren eigenen Gefühlen & Gedanken ausgesetzt, die endlich aufgearbeitet werden wollen. Wer das bereits während des Erdenlebens nicht tut, wird im Nachleben nicht um die Aufarbeitung herumkommen.

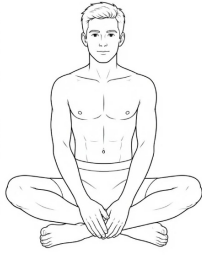
B. Die körperliche Stille

Wir Menschen sitzen die überwiegende Zeit des Tages. Dabei ist allerdings die Rede vom Sitzen auf einer erhöhten Fläche, wie einem Stuhl, Sessel, Autositz, Sofa oder einer Bank. Während das längere Sitzen auf einer erhöhten Fläche als gesundheitlich problematisch gilt, wird das Sitzen auf dem Boden in der Bewegungsforschung anders bewertet:

- **Aktivere Haltung:** Um auf dem Boden zu sitzen und wieder aufzustehen, ist mehr Muskelaktivität und Gelenkbeweglichkeit (Hüfte, Knie, Sprunggelenk) erforderlich. Das Sitzen auf dem Boden erfordert wegen fehlender Rückenlehne ein bewusstes Wahrnehmen der eigenen Körperposition und Muskelanspannung, was sich in besserer Haltung und Bewegungsmustern während des gesamten Tages zeigt.
- **Verbesserte Haltung:** Das Sitzen auf dem Boden zwingt die Wirbelsäule in eine bessere Ausrichtung. Das Fehlen externer Unterstützung macht ein Zusammenkauern unangenehm und ermutigt auf natürliche Weise, die Wirbelsäule zu strecken und die Schultern nach hinten zu ziehen. Dieses Muskelgedächtnis wirkt sich auch aus, wenn wieder auf Stühlen gesessen oder auch gestanden wird.
- **Kulturelle Unterschiede:** In vielen Kulturen (z. B. Teilen Asiens oder bei indigenen Völkern), in denen traditionell am Boden gesessen wird, sind die negativen gesundheitlichen Effekte des Sitzens auf einer erhöhten Fläche, vor allem Rückenschmerzen, weniger ausgeprägt als in westlichen Industrienationen, wo fast ausschließlich auf Stühlen gesessen wird.

In diesem ergänzenden Artikel wird körperlicherseits nur auf die Stellung der Beine beim spirituellen Sitzen eingegangen. Im Beitrag "4. Das Meditieren nach Joseph" wird ausführlich über sämtliche Körperteile, die während des Meditierens zu beachten sind, eingegangen.

Die Sitzhaltungen, die beim Meditieren eine Rolle spielen sind:



Schneidersitz



Viertellotussitz



Halblotussitz



Lotussitz

Spirituelles Sitzen bedeutet, auf einer Fläche (Boden oder Podest) zu sitzen mit der Intention zu meditieren. Die hier folgenden Ausführungen über das spirituelle Sitzen sind auf den Lotussitz ausgerichtet – das körperliche Endziel beim Meditieren.

Die ungeeignetste Sitzhaltung, um zu meditieren, ist der Schneidersitz, weil die Oberschenkel den Boden nicht berühren und damit nicht genügend Stabilität für das Meditieren gewährleistet ist. Vom Schneidersitz ausgehend ist die erste Modifikation der Sitzhaltung in Richtung Lotussitz der Viertellotussitz, der beide Fußrücken hintereinander auf dem Boden liegend verlangt – keine Überkreuzung der Unterschenkel wie beim Schneidersitz.

Um den Viertellotussitz einzunehmen, müssen die Oberschenkel auf dem Boden liegen. Dazu werden die Knie von oben mit den Händen leicht geschaukelt, wie Schmetterlingsflügel, und runtergedrückt. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Pobacken locker bleiben. Es wird ein Widerstand in der Leistengegend der inneren Hüftgelenke gespürt. Dieser Widerstand sollte nicht durchbrochen werden, er wird bei vorhandener Elastizität der Hüftgelenke allmählich nachlassen – das kann Wochen bis Monate dauern, bis die Oberschenkel auf dem Boden ohne Widerstand aufliegen.

Mit dem Viertellotussitz ist das stabile Sitzdreieck, bestehend aus Sitzbeinen (Po) und beiden Oberschenkeln, eingenommen. Dadurch ist schon mal einiges an Stabilität für das Meditieren hinzugekommen. Die zweite Modifikation der Sitzhaltung in Richtung Lotussitz ist der Halblotussitz, der den vorderen Fußrücken auf den Unter- und Oberschenkel des anderen Beins verlangt. Dafür wird mit den Händen der Fuß angehoben und dort platziert. Beide Oberschenkel liegen weiterhin auf dem Boden. Gespürt wird hierbei, dass der Oberschenkel des neu platzierten Beins nach unten drückt, was die Stabilität der Sitzhaltung erhöht.

Die ultimative Sitzstabilität wird allerdings erst mit der dritten Modifikation erreicht, nämlich wenn der untere Fuß auf den Oberschenkel des bereits durch den Viertellotussitz modifizierten Beins gelegt wird. Damit ist der Körper fest im Lotussitz eingerenkt. Es entsteht eine starke Stabilität des Sitzens, wobei die Knie runtergedrückt werden und der Po entlastet wird, was den Dammzug nach oben unterstützt.

Sämtliche gerade besprochenen Schritte werden während des Meditierens eingeübt, also während der Abgeschlossenheit des Atemzählens. Sobald Schmerzen oder ein Einschlafen eines Beins auftreten, wird mit den Händen die vorherige Sitzposition wieder als Entlastung eingenommen, um dann bei Beschwerdefreiheit wieder die nächste Sitzposition einzunehmen. Bis der Lotussitz 40 Minuten beschwerdefrei eingenommen werden kann, kann es Monate bis Jahre dauern, je nach Alter und damit der Elastizität der Hüft-, Knie- und Sprunggelenke.

C. Die seelische Stille

Die seelische Stille ist das eigentliche Ziel des Meditierens, weil mit ihr der meditative Status eingeleitet wird. Um sie zu erreichen, ist es erforderlich, dass das Atemzählen ununterbrochen stattfindet. Dabei wird aufmerksam von 1 bis 10 gezählt und ohne Unterbrechung ständig wiederholt. Was sich zunächst als einfache Übung anhört, ist in der Praxis äußerst schwierig, weil alle möglichen Gedanken sich sofort aufdrängen und die Aufmerksamkeit beanspruchen.

Sobald gemerkt wird, dass das Zählen aufgehört hat, sollte der Gedankenkreis in eine geistige Schublade gesteckt werden und wieder mit dem Zählen begonnen werden. Falls sinnvoll, kann nach dem Meditieren über den Gedankenkreis nachgedacht werden.

Folgende Gegebenheiten stören den Fluss des Atemzählens:

1. Sinneswahrnehmungen jeglicher Art.
2. Ablenkende Vereinnahmungen, die dann passiv auftreten, wenn ein emotional bewegender Gedankenkreis ins Bewusstsein tritt. Dabei handelt es sich überwiegend um aktuelle alltägliche Geschehnisse.
3. Gedankliche Ablenkung tritt ein, wenn die Gedanken passiv über einen Sachverhalt nachdenken.
4. Bewusstes thematisches Nachdenken.

Beim Eintreten des angestrebten meditativen Status tritt das Zählen gemeinsam mit den Gedanken in den Hintergrund, läuft weiter, wird aber nicht mehr registriert – alles ist still geworden.

D. Die Meditationsbahn Sushumna

Im ergänzenden Artikel “Abhandlung über Sexualität“ wird der Caduceus als Symbol für die beiden wichtigsten feinstofflich-elektromagnetischen Bahnen des menschlichen Körpers hinsichtlich der Schlangenkraft Kundalini, die die doppelspiralige Orgasmusbahn benutzt, vorgestellt.



Während die Schlangenkraft Kundalini, die bei einem Orgasmus über die doppelspiralige Orgasmusbahn bis in die Brustregion emporschießen kann, allgemein erlebt wird, ist die zentrale

Meditationsbahn Sushumna weniger bekannt. Die im Reservoir des Damms befindliche Lebensenergie wird als Reserveenergie bezeichnet, weil sie als eine energetische Reserve für Orgasmen und das Meditieren dient. Daher ist sie von der im Körper vorhandenen Lebensenergie (Qi der Meridiane der Chinesen und Prana der Nadis der Inder), die den Körper durchströmt, zu unterscheiden.

Hier wird das Nadi-System der Inder bevorzugt, weil es mit den Energiezentren der Chakren zusammenhängt. Nadis sind im Yoga und Tantra feinstoffliche Energiebahnen. Das Sanskrit-Wort Nadi bedeutet „Röhre“ oder „Ader“. Zwei Hauptnadis sind von zentraler Bedeutung. *Ida* (Yin-Prinzip) und *Pingala* (Yang-Prinzip) bilden die doppelspiralig verlaufende Orgasmusbahn, die sich um die zentrale Meditationsbahn *Sushumna* winden: Die Sushumna ist für die spirituelle Erwachung verantwortlich.

Die Begriffe Meditationsbahn und Orgasmusbahn stammen aus der Weltformel (josephlorch.de) und werden im Artikel “Das Zentrum eines Menschen“ im Beitrag “Das Dasein als Mensch“ näher erläutert.

Der Caduceus (cadu-ze-us), auch Hermesstab genannt, wird hier als Darstellung der zentralen Meditationsbahn, die von der doppelspiraligen Orgasmusbahn umwunden wird, verstanden. Hier soll es allerdings um die zentrale Meditationsbahn Sushumna gehen. Es ist äußerst wichtig zu verstehen, dass beide Energiebahnen ein angeborenes Reservoir an Lebensenergie, das sich vor dem Steißbein des Dammbereichs angesammelt befindet, nutzen.

Die feinstofflich-elektromagnetische Meditationsbahn durchbohrt als zentrale Energiebahn (Hauptnadi) die Energiezentren (Chakren), die sich im Bereich der anatomisch bekannten Nervenplexus vor der Wirbelsäule feinstofflich befinden. Dadurch kann die Reserveenergie über die Meditationsbahn einen direkten Einfluss auf alle acht Energiezentren de Körpers ausüben. Sie muss allerdings dafür dorthin vorsichtig „hochgezogen“ werden. Jedes Energiezentrum ist für einen Geltungsbereich des Lebens zuständig, was in der Tabelle 1 strukturell verdeutlicht werden soll:

Tabelle 1: Nervenplexus, Energiezentren und Geltungsbereiche

	Nervenplexus	Energiezentrum (Chakra)	Geltungsbereich
1.	Sakralplexus	Wurzelchakra (Muladhara)	Verlangen
2.	Lumbalplexus	Nabelchakra (Svadhithana)	Bindungen
3.	Solarplexus	Solarchakra (Manipura)	Wahrnehmen
4.	Cardialplexus	Herzchakra (Anahata)	Sozialität
5.	Zervikalplexus	Kehlchakra (Vishuddha)	Verhalten
6.	Gehirn	Stirnchakra (Ajna)	Denken
7.	Pyramidenbahn	Kronenchakra (Sahasrara)	Werten
8.	Kleinhirn	Handchakren (Hasta)	Streben

Wie im Caduceus ebenfalls symbolisch dargestellt wird, so endet die doppelspiralige Schlangennadi auch im Brustbereich des Menschen. Flügel – und analog unsere Arme – wachsen bekanntlich im Schulterbereich. Der zentrale Stab, der die Meditationsbahn Sushumna darstellt, hat symbolisch im Bereich des Halses eine kleine Kugel und als Symbol für das Gehirn eine große aufsitzende Kugel. So werden die Kehle (Sprechen) und das Großhirn als geistige Chakren dargestellt.

Das langsame Hochziehen der Reserveenergie des Reservoirs innerhalb der Meditationsbahn Sushumna ist eine meditative Praxis, die mit höchster Vorsicht anzugehen ist. Aus dem Reservoir wird sowohl die Meditationsbahn als auch die Orgasmusbahn gespeist. Das Verlangen als Triebkraft der Schlangenkraft der Kundalini ist bei Provokation unberechenbar!

E. Der Bezug zur Weltformel

Nach dem Verständnis der Weltformel (josephlorch.de) ist hier die Rede von der feinstofflich-elektromagnetischen 5. Dimension. Diese 5. Dimension hat die uns vertrauten 3. und 4. Dimensionen in sich verdichtet – analog zum Sonnensystem, das innerhalb der Milchstraße verdichtet wurde – eine räumliche Verdichtung, die die Sonne als ihr Zentrum veranlasste. Bekanntlich weist die Erdatmosphäre gegenüber dem Weltall des Sonnensystems eine erhöhte Raumdichte auf. Genauso weist das Weltall des Sonnensystems eine erhöhte Raumdichte gegenüber dem All der Milchstraße auf.

Die Milchstraße ist der große Raum der feinstofflich-elektromagnetischen 5. Dimension, der alles Seiende sowohl der Milchstraße als auch des Sonnensystems durchdringt, weil alles in ihr verdichtet wurde. Das energetische Geschehen der Milchstraße ist rein elektromagnetisch, was dazu führt, dass Sterne sich verdichten und intendiert Strahlen entsenden. Daraus kann gefolgert werden, dass alles, was in der Milchstraße abläuft, energetisch-geistiger Natur ist.

Die Intelligenz der Milchstraße, die die Sternenpositionen und ihre Massen berechnet, heißt bekanntlich Logos. Logos Dynamik liegt in der elektromagnetischen Ausrichtung der feinstofflichen Milchstraße – auf das Sonnensystem hin, mit der Intention, die Erdatmosphären zu verdichten und die Biosphäre aufzubauen, damit Leben entstehen kann.

Das Räumliche der 5. Dimension kann in 4 Bereichen eingeteilt werden:

1. Die Milchstraße als räumliche Beheimatung der elektromagnetischen Feinstofflichkeit,
2. das Geistfeld der Lebewesen als kognitiv-geistiges Feld mit ihrer zugehörigen zentralen Geistzelle im Dammbereich des Sakralplexus,
3. das ganzkörperliche energetisch-geistige Nadi-System und
4. die gesamte Elektrophysiologie der Nerven und Zellen des Körpers.

Das Geistfeld des Menschen enthält die kognitiv-geistige Sprache des Gehirns als denkendes elektromagnetisches Feld. Die zugehörige zentrale Geistzelle im Dammbereich ist das Zentrum der intentional energetisch-geistigen Ausrichtung der Feinstofflichkeit eines Menschen. So wie das Herz das Zentrum des gesamten Blutkreislaufs ist, ist die zentrale Geistzelle das Zentrum des gesamten feinstofflichen Nadi-Systems.

Eine andere Präsenz der 5. Dimension innerhalb unserer Physis ist das elektrophysiologische Geschehen innerhalb der Synapsen des Nervensystems. Aber auch entlang sämtlicher Zellwände, die atomar-ionisch für den Austausch mit anderen Zellen bzw. der Umgebung sorgen, sowie der ionische Austausch innerhalb der Zellen.

Die Reserveenergie als spezifische Lebensenergie ist, wie der elektrische Strom, grundsätzlich neutral – also nicht intendiert. Die Reserveenergie, die in der Meditationsbahn langsam emporsteigen kann, ist ebenfalls neutral, allerdings wird sie von der zentralen Geistzelle gesteuert, um Blockaden im Bereich einzelner Energiezentren (Chakren) zu lösen, die wiederum elektromagnetisch Einfluss auf die Energiezentren (Chakren) haben, die das vegetative Nervensystem beeinflussen können.

Die positive Wirkung regelmäßigen Meditierens liegt in der blockadelösenden Wirkung der Reserveenergie, die von Chakra zu Chakra emporsteigen will. Das eigene geistige Zentrum darf im Sinne des eigenen Weiterkommens elektromagnetisch Einfluss ausüben. Das wiederum bedeutet, dass im Leben immer mehr das geschieht, was passieren soll.

Wozu die Stille?

Die Stille des meditativen Status ist deswegen erstrebenswert, weil sie die einzige Möglichkeit darstellt, um während des Lebens in Verbindung mit dem eigenen Selbst zu gelangen. Anders ausgedrückt: Der meditative Status ermöglicht es der zentralen Geistzelle des Meditierenden, durch die zentrale Monade seines Selbst Synchronisierungen zu erfahren. Dieser Austausch von Daten findet in der elektromagnetisch-feinstofflichen 5. Dimension unseres Seins statt, in Form von geistiger Vor-DNS. Näheres zur geistigen Vor-DNS ist im Artikel “Die vier Speichermedien des Seins“ im Beitrag “2. Der Aufbau des Seins“ im Blog “Die Weltformel“ (josephlorch.de) zu finden.

Das individuelle Selbst eines Menschen wird hier verstanden als eine dem Geist des Menschen übergeordnete geistige Instanz, die sich mineralisch als Kleinasteroid bzw. Mineralbrocken des Saturnrings um einer zentralen Monade herum manifestiert. Die Monade enthält das geistige Speichermedium Vor-DNS des Selbst.

Die nächsthöhere Instanz der Dreifältigkeit des menschlichen Geistes, ist das dem Selbst übergeordnete höhere Selbst, das sich als Seinsstern innerhalb der Milchstraße manifestiert. Tabelle 51 aus der Weltformel stellt eine Übersicht der Dreifältigkeit des menschlichen Geistes dar.

Tabelle 51: Die Dreifältigkeit des menschlichen Geistes

	Instanz	Zentralzelle	Lokalisation	Verkörperung	Dynamik
1.	Höheres Selbst	Sternzelle	Milchstraße	Seinsstern	Das übergeordnete Geistige
2.	Selbst	Monade	Sonnensystem	Kleinasteroid	Der angeborene Charakter
3.	Geist	Geistzelle	Mensch	Kleinhirn	Der menschliche Geist

Das Selbst eines Menschen verkörpert sämtliche bisherige Erdenleben, die es selbst geistig als Geistzelle veranlasst hat. Das Selbst weiß über alle bisher gewesenen Erdenleben eines Menschen

genauso beschied, wie eine Mutter über die bisherigen Wachstumsphasen ihres erwachsenen Sprösslings.

Ganz konkret ist es so, dass das höhere Selbst im Vorleben eines Menschen als Bezugsquelle des rein geistigen Anteils der noch zu fusionierenden geistigen Zentralzelle eines Menschen fungiert. Dieser Prozess verläuft analog der Befruchtung einer Eizelle. Das höhere Selbst liefert, so wie das männliche Spermium, die eine Hälfte der zu werdenden Doppelhelix der DNS (DNA) und das Selbst empfängt, so wie die weibliche Eizelle.

Spermium + Eizelle => Zygote => Psychosoma
Höheres Selbst + Selbst => Geiztelle => Geizfeld

Das höhere Selbst liefert – ohne Weltbezug – seine energetisch-geistige Berechnung einer anzustrebenden geistigen Weiterentwicklung für das nächste Erdenleben. Die Monade des Selbst enthält das Gegenstück – mit Weltbezug –, woraus eine Geiztelle fusioniert. Eine Geiztelle enthält die geistige Intelligenz eines Menschen, wozu auch die emotionale Intelligenz gehört.

Bei der Geburt eines Menschen wird während der ersten Einatmung eine Geiztelle aufgenommen, die das Psychosoma des Fötus zu einem neugeborenen Menschen vervollständigt. Genauso wie die Eizelle darüber entscheidet, welches Spermium sie empfängt/eindringen lässt, so entscheidet der Fötus, welche Geiztelle er empfängt/aufnimmt. Diese Entscheidung wird auf der Basis von kohärenter Resonanz gefällt.

Das bedeutet, dass die Eizelle bei der Empfängnis – aufgrund der kohärenten Resonanz – die Entscheidung trifft, welches Spermium (Geschlecht und ergänzende Eigenschaften) sie empfängt, und der Fötus auf gleiche Weise entscheidet, welche Geiztelle (Intelligenz und Charakter) ihr am ehesten passt. Der Vollständigkeit halber sei hier auch erwähnt, dass die Frau unter normalen Umständen entscheidet, welchen Mann sie sexuell empfängt/in sich eindringen lässt.

Nun zurück zum meditativen Status. Wenn die Reserveenergie die zentrale Meditationsbahn Sushumna während des meditativen Status zum Selbst hin transzendiert, erhält das Selbst die Möglichkeit, Synchronisierungen auf Vor-DNS-Basis an der Geiztelle des Meditierenden vorzunehmen. Diese Synchronisierungen dienen ausschließlich der Rückbesinnung auf die ursprünglichen intentionalen Bestimmungen des höheren Selbst – „zurück zu den Wurzeln!“.

Diese Synchronisierungen finden in der elektromagnetisch-feinstofflichen 5. Dimension unseres Seins statt. Wie in den weiter oben beschriebenen vier Bereichen des Feinstofflichen deutlich wurde, ist ihr Wirken nur im Nachhinein für uns Menschen zu merken.

Joseph

- Stand 22.06.26