

Daniel Meurois

---

Die Medizin der 3 S

Daniel Meurois

Die  
*M*edizin  
der *3S*

Sexualität ~ Sinnlichkeit ~ Spiritualität

Eine Begegnung von Körper, Seele und Geist

Aus dem Französischen von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright der Originalausgabe © by Daniel Meurois, 2023. Titel der Originalausgabe: »La Médecine des trois S. Sexualité, Sensualité, Spirituelité ... Une rencontre corps, âme et esprit«  
Veröffentlicht in Partnerschaft mit Maurice Baldensperger und Francis Hoffmann GbR  
»Publish Vision« · [www.publishvision.de](http://www.publishvision.de) · [info@publishvision.de](mailto:info@publishvision.de)

Copyright der deutschen Ausgabe © 2023 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-066-1

1. Auflage 2023

Übersetzung: Anja Schmidtke

Gestaltung & Satz: Beeg | graphics, Kirchheimbolanden

umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © Pooretat moonsana, shutterstock.com

Druck: CPI Books GmbH, Leck

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

*Für meine liebe Mouffe Salem,  
deren Seele so rein und liebevoll war  
wie ein Kristall...*

# Inhalt

Prolog: Für den Logos	11
1. Teil <b>SEXUALITÄT</b>	15
Kapitel I: Überblick	17
1 Zwischen Kult und Desinteresse	20
2 Die Entdeckung missachteter Erhabenheit	23
3 Das Mysterium der Kundalini	27
4 Der Prozess des Erwachens	31
Kapitel II: Die Pflege des Tempels	37
1 Tantra	39
2 Einfache, aber grundlegende Körperhaltungen	42
3 Atemübung in vier Phasen	44
4 Dreiecks-Übung	46
5 Übung der drei Bandhas	51
6 Die tiefe Natur der göttlichen Strömung	54
Kapitel III: Im Brautgemach	61
1 Über die Natur des Begehrens	64
2 Unsere Haut als Pforte	67
3 Riten des Vertrautwerdens	70

2. Teil	<b>SINNLICHKEIT</b>	81
Kapitel IV: Im Reich des Geruchssinns		83
1	Der Grad unserer Verwurzelung	91
2	Die Sprache des Goldes	93
3	Was die Myrrhe sagt	96
4	Die Höhenflüge des Weihrauchs	99
Kapitel V: Die Sinnlichkeit des Geschmacks		103
1	Der Wein - Initiation nach Noah	105
2	Das Brot - Initiation nach Maria	112
Kapitel VI: Auf der Suche nach dem Zweiten Blick		119
1	Die Kunst zu sehen, ohne nur umherzublicken	123
2	Die Gnade des <i>Darshan</i>	126
3	Uns finden, indem wir uns verlieren	130
Kapitel VII: Die Zärtlichkeit der Berührung		135
1	Die Hand und die Sprache der Seele	138
2	Von den Lippen zur Stirn	144
3	Die Würdigung der Füße	148
Kapitel VIII: Der Gesang der Stille		153
1	Von der Milchstimme zur Sphärenmusik	156
2	Wenn der Ton zu Lärm wird	160
3	Der Weg des Nada-Yoga	164

3. Teil	<b>SPIRITUALITÄT</b>	171
Kapitel IX: Vom Buchstaben zum Geist		173
1	Spiritualität und Religiosität, Glaube und Gläubigkeit	179
2	Die Furcht vor Autonomie	185
Kapitel X: Eine göttliche Erkundungsreise		191
1	Vom Kosmischen zum Mikroskopischen und unendlich Kleinen	195
2	Elemente einer Methode	198
Kapitel XI: Zum Abschluss Freude		205
Über den Autor		213

## Prolog

# FÜR DEN LOGOS

Vor einigen Jahren habe ich das Buch *Advaita* geschrieben, ein Werk, das sofort auf großes Interesse bei allen stieß, die auf der Suche nach einem kleinen Stück Land des Göttlichen in sich selbst waren, nach Seinem unauslöschlichen Abdruck. Es ist eine Suche, die uns meiner Ansicht nach einlädt, den wahren Schlüssel zu finden, der uns den Weg aus unseren menschlichen Irrungen und Wirrungen weisen kann.

Aber mit der Zeit und mit entsprechendem Abstand ging mir allmählich auf, dass *Advaita* eine Art Ergänzung oder Vertiefung sein wollte angesichts der verschärften, manchmal primären Dualität, von der unsere Gesellschaften immer mehr verklavt werden.

Tatsächlich ist der Kampf zwischen Körper und Geist überall im vollen Gange, selbst wenn bei uns im Westen, der immer mehr seine Identität verliert oder leugnet, der Geist nicht mehr besonders viel bedeutet gegenüber einer Materie, die einseitig verherrlicht wird, weil sie von ihrer essentiellen Natur und ihrem letztendlichen Ziel abgetrennt wurde.

Dieses Buch maßt sich natürlich nicht an, diesen Gegensatz aufzulösen, aber es möchte Wege zur Reifung aufzeigen, um das Leben und den Menschen unabhängig von den offensichtlichen Gegensätzen betrachten zu können, die uns von Tausenden Jahren des Unwissens verordnet wurden.

Denn es gibt keinen Zweifel: Das Fundament unserer Probleme als Spezies besteht im Unwissen über die erstaunliche, wunderbare "Dreiheit" von Körper, Geist und Seele, die eine Art Baum bilden, der durchaus Ähnlichkeit mit dem Baum der Erkenntnis haben könnte ...

Auf den folgenden Seiten ist daher von Wurzeln, einem Stamm und seinen Ästen die Rede, deren Lebenssinn es ganz natürlich ist, eine Frucht entstehen zu lassen, an der nichts "Verbotenes" ist, wie man uns es immer glauben machen wollte. Nein, absolut nichts Verbotenes, ist sie doch die Frucht des Erwachens, der Wiedervereinigung mit dem Gedächtnis unseres Ursprungs.

Ist es ein Tabu, sich etwas zuzuwenden, das uns uns selbst zurückgeben könnte? In den Augen mancher scheint das so zu sein, aufgrund einer Angst, die aus einer Borniertheit entstanden und erblich geworden ist, und aufgrund unserer Unfähigkeit, aus einer Hypnose zu erwachen, die uns zwingt, uns im Kreis zu drehen, um einen völlig sinnlosen Krieg zu schüren und immer weiter fortzuführen.

Dieses Buch möchte daher versöhnend wirken und ein Angebot sein, an uns selbst zu "arbeiten", auch wenn (wie ich es auch in Advaita erwähne) die Vorstellung von "Arbeit" uns oft eher davor zurückschrecken lässt.

Ich wende mich hierin an alle, die Mut im "beherzten" Sinne des Wortes und Willenskraft haben ... oder vielleicht

ganz einfach an alle, die es müde sind, sich auf ausgetretenen Pfaden immer weiter um ihre eigene Achse zu drehen, an alle Männer und Frauen, die erkennen, dass wir, um uns über die beiden offiziell gegensätzlichen Grundprinzipien zu erheben, die Kraft haben müssen, uns ein drittes vorzustellen, das Miriam aus Magdala *“Das Voranbringende”* nannte ...

Daher der Baum, den ich weiter oben erwähnt habe, daher auch die drei “S” und ihre Medizin, das heißt die initiatorische Einweisung darin und ihre ”metamorphe” Umsetzung in die Praxis.

Das erste “S” steht ganz offenkundig für die Sexualität in Bezug auf den Körper und seine erst missachtete und dann besudelte Würde, eine Sexualität, die mithilfe eines tantrischen Ansatzes betrachtet und gelebt wird.

Das zweite steht für die Sinnlichkeit in Bezug auf die Seele, die Vermittlerin einer möglichen geheimen Rolle der Sinne und ihrer erhebenden, weil initiatorischen, Funktion.

Das dritte schließlich steht für nichts anderes als die Spiritualität, deren letztendliches Ziel es ist, das gesamte Wesen zu transzendieren, indem sie die beiden vorherigen – in allen Bedeutungen des Wortes – umarmt.

Wenn ich hier nicht noch ein viertes “S” nenne, das Sakrale, dann deshalb, weil ich mich bemüht habe, es zugleich greifbar und subtil in jedem Wort zum Ausdruck zu bringen, das aus meiner Feder geflossen ist.

Tatsächlich geht es ja immer nur um Es, das uns jeden Tag einlädt, es zu verwirklichen und zu pflegen ...

Daniel Meurois



1. Teil

# SEXUALITÄT

## Kapitel I

# ÜBERBLICK

**E**rst kürzlich – kommt es einem glaublich vor? – find’ ich sie grübelnd, und warum? Sie stellt mir ganz naiv die Frage, ob zur Welt die Kinder kommen durch das Ohr!”<sup>1</sup>

Wenn ich hier ein Zitat von Molière als Einstieg in ein Buch über die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele wähle, dann deshalb, weil darin neben dem humoristischen, verspielten Aspekt bemerkenswerterweise ein Gedanke ausgesprochen wird, der einst in einer bestimmten christlich und römischen Literatur in Mode war. Heute wird man das natürlich verrückt und lächerlich finden, aber dennoch ...

In der Religion – nicht in der Spiritualität – hatte die Vorstellung, der Körper und damit auch “das Werkzeug zu seiner Herstellung”, das Geschlecht, seien unweigerlich schmutzig, schon immer ihre Anhänger. Und auch wenn heutzutage niemand mehr die Behauptung wagen würde, Jesus sei *durch Marias Ohr erschaffen* worden, sind nach wie vor viele davon

---

<sup>1</sup> Molière in “Die Schule der Frauen”, 1. Akt, 1. Auftritt. Auch Rabelais amüsierte sich über die Vorstellung und ließ Gargantua durch das linke Ohr seiner Mutter die Welt erblicken ...

überzeugt, das Fleisch sei für alle Zeiten unrein und deshalb der ewige Feind des Geistes.

Die christliche Argumentation dazu ist schnell gefunden: Wenn der Körper und sein Ausdruck durch das Geschlecht nicht abscheulich wären, warum sonst hätte der Göttliche Atem, verkündet durch Erzengel Gabriel, dann Jesus durch den Schoß einer Frau auf die Welt kommen lassen, die trotzdem Jungfrau geblieben war?<sup>2</sup> Ob wir gläubig sind oder nicht, unser kollektives Unbewusstes ist von all dem zutiefst geprägt.

Ich möchte hier gar nicht über komplexe theologische Begriffe streiten, sondern dazu einladen, einen Ausweg aus der Falle der kindlichen Dualität zu finden.<sup>3</sup>

Ohne linguistische oder philologische Pirouetten zu drehen, die uns nur zurück zu fragwürdigen, umstrittenen antiken Schriften führen würden, reicht schon etwas gesunder Menschenverstand, um zu verstehen, dass das Geistprinzip selbst unweigerlich eine Form herbeiruft und erzeugt, um sich manifestieren zu können. Und was ist Sich zu manifestieren anderes als zu *Sein*? Anderenfalls – verzeihen Sie mir, falls ich Sie damit schockiere – würde es doch nie etwas anderes geben als eine Art “große kosmische Onanie”, die sich ständig um sich selbst dreht und zum Ersticken verurteilt ist, bevor sie überhaupt begonnen hat, an einen einzigen Atemzug zu denken.

Das Bild vom Trunk und vom Kelch ist freilich so alt wie die Menschheit, sodass ich es nicht überstrapazieren werde,

---

<sup>2</sup> Siehe “Das Evangelium nach Lukas”, I, 11-20 und 26-38.

<sup>3</sup> Siehe “Jesus – Die unbekanntesten ersten dreißig Jahre”, Kapitel 9, S. 125-126, vom selben Autor, Silberschnur Verlag.

ohne vorher nicht einen anderen als traditionellen Blick auf die wahre Natur des Kelches zu werfen, darauf, was er sein sollte, und zumindest wie er eigentlich gesehen werden sollte.

Werden wir noch lange blinde Horden sein, die nichts weiter in ihm sehen als einen mehr oder weniger “dekorierten” Papp- oder Plastikbecher, der möglicherweise den besten Champagner enthalten soll?

Ich möchte Sie jedenfalls dazu einladen, einmal in Betracht zu ziehen, dass sein wahres “Material”, sein ursprünglicher Kristall, erst noch zu offenbaren und bewusst zu polieren ist, damit der “Spiritus” sich darin voll und ganz entfalten kann.

## Zwischen Kult und Desinteresse

Seit dem antiken Griechenland hat sich keine andere Epoche so dem Körper und der Schönheitspflege verschrieben wie unsere. Jeden Tag bekommen wir zu hören, unsere Haut habe “gesund auszusehen”, koste es, was es wolle, und man dürfe nicht die kleinste Falte und das geringste Anzeichen von irgendetwas Unerwünschtem darauf erkennen.

Wir versuchen, so gut wie möglich unsere Muskeln zu modellieren, nicht nur fürs Auge, sondern auch, um jederzeit Leistung bringen zu können, heißt es doch, Wettbewerb und die Jagd nach Extremen seien wichtige Voraussetzungen, um individuell Erfüllung zu finden. Die Gesellschaft honoriert sie, fasziniert vom schönen Schein und vom “Immer höher” und “Immer weiter”.

All das ist sicherlich respektabel, das streite ich gar nicht ab. Es ist sogar verständlich, denn bei intensiver körperlicher Anstrengung schüttet unser Gehirn körpereigene Endorphine aus, natürliche Hormone, die zum Wohlbefinden beitragen.

Andererseits kann ich aber auch nicht umhin festzustellen, dass immer eine Zeit kommt, in der trotz allem Falten im

Gesicht entstehen oder Muskeln erschlaffen. Wir können noch so viel tun: Vor lauter Beschäftigung damit, ein Fahrzeug auf Hochglanz zu polieren oder den Motor an seine Grenzen zu bringen, vergessen die meisten von uns am Ende, *wer* es eigentlich gefahren hat und warum ihnen seine kostbare, komplexe Mechanik anvertraut wurde. Wenn wir uns zu sehr mit den oberflächlichen Körper- und Muskelfunktionen und ihrem krönenden Abschluss durch eine primäre Sexualität gleichsetzen, kann es leicht dazu kommen, dass wir uns nur auf sie beschränken und nicht *Das* sehen, was sich hinter ihren Masken verbirgt und vergebens zu rufen versucht: "Wer bin ich?"

Das Resultat? Leere. Kein Empfinden irgendeiner Lücke, sondern wirkliche Leere, die schwierig zu füllen ist. Dann erreichen wir gewissermaßen die "Endstation" einer Existenz und sagen uns: "Oh, da ist ja gar nichts." Aber tatsächlich ist dem gar nicht so, sondern wir *sehen* nicht, weil wir es uns angewöhnt haben, nichts zu sehen und nichts oder kaum etwas zu begreifen.

Unser Fahrzeug ist durch alle möglichen Szenerien gefahren, aber der Fahrer am Steuer hat nur die kindlichsten Ausdrucksformen seines Egos verwirklicht, ohne zu wissen, warum er den Weg überhaupt eingeschlagen hat. Vielleicht um eine begrabene Enttäuschung zu vergessen oder um eine uneingestandene Aggression zu kanalisieren ... Wir können immer einen Grund finden und ehrlich daran glauben.

Natürlich lässt sich nicht jeder von den Auswüchsen dieser Mode anstecken, die ich hier etwas karikiert habe. Aber ist die gegenteilige Einstellung konstruktiver? Mangelndes Interesse an der Pflege eines Körpers, der uns nicht

geschenkt, sondern für die Zeit eines Lebens geliehen wurde, ist sicherlich nicht richtiger oder lobenswerter, als ihn übermäßig zu verherrlichen.

Wenn wir den physischen Körper unter dem Vorwand vernachlässigen, er sei nur Fleisch gegenüber Intellekt, Bewusstsein oder Geist, ist daran nichts bewundernswert, weil wir damit auf allem herumtrampeln, was das feine, unendlich kostbare Gleichgewicht namens Gesundheit ausmacht.

Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass aus diesem Gleichgewicht eine Form von Schönheit entsteht, die von den klassischen Gesetzen der Ästhetik unabhängig ist? Sich ganz einfach um einen gesunden Körper zu kümmern, ist schon an sich ein schönes Ziel – wenn auch manchmal eine Herausforderung –, das uns näher zum Warum der Suche führt, die im Mittelpunkt dieser Seiten steht.