

# Usters Meditationsguru verrät seine Tricks

**«Leben mit Stil» ist der Lifestyle-Blog von Züriost und behandelt Themen rund um Körper, Seele und Stil. Heute: ein Besuch beim Meditationsexperten Peter Todesco.**

von Eva Künzle

01.10.2016 - 10:00 Uhr



Peter Todesco meditiert seit vielen Jahren. Sein Ziel: nichts Geringeres als die Unsterblichkeit. (Bild: Eva Künzle)

Peter Todesco ging schon als 20-Jähriger zu verschiedenen Yogi-Meistern. Die Suche nach Spiritualität blieb dem Ustermer sein ganzes Leben. Heute ist Todesco 65 Jahre alt und beschäftigt sich intensiver denn je mit Yoga und Meditation. Der pensionierte Banker übersetzt Bücher zum Thema ins Deutsche (weil er mit den bestehenden Übersetzungen nicht einverstanden ist) und gibt Meditationskurse in Wetzikon, Uster und Zürich.

Ich will Todescos Stunde ausprobieren. Yoga mache ich seit Längerem und kam so auch in Berührung mit Meditation. Dabei merkte ich, wie schwierig es ist, so zur Ruhe zu kommen – aber wie angenehm, wenn man sie erreicht. Regelmässig der Stille zu lauschen, bringe ich aber nicht hin. Zu laut ist es wohl in meinem Leben.

Todesco will nicht einfach «Wohlfühlstunden» anbieten, ihm ist es ernst mit der Materie, und manche seiner Aussagen wirken etwas extrem. So schickt er im Vorfeld verschiedene, mehrseitige Texte, in denen er etwa schreibt: «Warum wird in den meisten Schulen für Yoga und Meditation Unsterblichkeit und ihre herausragende Rolle in den klassischen Texten der Yogawissenschaften verschwiegen? Es gibt eine einfache Antwort auf diese Frage: Langlebigkeit oder Unsterblichkeit machen nur Sinn, wenn wir nach dem Göttlichen streben, denn ohne das Göttliche gibt es keinen Sinn in unserer Existenz, und diese Fragestellung wird vermieden!»

Das Ziel des Ustermers ist also nichts anderes als Unsterblichkeit, die man erreiche, wenn man sich mit dem Göttlichen verbinde. Denn, so ist Todesco überzeugt: «Wenn wir es schaffen, unsere Energie im Körper zu speichern, müssen wir nicht altern.» Die Chinesen (oder waren es die Inder – ich komme nicht ganz mit bei der vielen Theorie) hätten etwa ein Atemsystem entwickelt, bei dem die Energie ganz bewusst im Bauchraum gespeichert werde. Ganz im Gegensatz zu den westlichen Menschen, die sich ständig nach aussen orientierten.

Mein Kopf ist mittlerweile voll mit Titeln von indischen und chinesischen Büchern (Todescos Stube gleicht einer Bibliothek), und ich bin froh, als es endlich mit der Meditation losgeht. Dabei bestätigt sich, dass Todesco auf einen riesigen Fundus an Übungen zurückgreifen kann. Einige erkenne ich vom Yoga: die Feueratmung etwa. Dabei atmet man normal, vielleicht etwas tiefer ein, und stösst die Luft dann mit Zusammenpressen des Zwerchfells aus. Die Wirkung tritt unmittelbar ein: Es wird einem richtig heiss dabei, man fühlt sich energievoll.

Die Atmung, die zur Energiespeicherung im Körper führen soll, geht so: Man atmet vom Bauchnabel ein und führt den Atem über das Becken den Rücken entlang hoch bis zum «dritten Auge» an der Stirn, dort, wo die Inder ihre roten Punkte anbringen. Dann den Atem anhalten und ihn gedanklich den Bauch runterführen bis zu einem Punkt zwischen Bauchnabel und Wirbelsäule. Dort soll die Energie gespeichert werden. Ich finde es zwar interessant, wie man den Atem tatsächlich am Körper entlangführen kann, etwas anderes löst es aber nicht aus.

Die schwierigste Übung kommt zum Schluss: zehn Minuten komplette Stille. Anfangs sagt Todesco einige einleitende Worte. Dass man in die Herzregion spüren soll und die Liebe zu sich selber wahrnehmen und ausbreiten soll. Hm. Irgendwie spüre ich da vor allem einen unangenehmen Druck. Ich kam ziemlich gestresst in die Stunde und muss nachher gleich weiter an einen anderen Termin. Die Stille empfinde ich als extrem laut, und am liebsten würde ich die Übung abbrechen. Dann aber, ganz langsam, empfinde ich endlich etwas Ruhe. Ich würde es jetzt nicht gerade als «Einssein mit der Welt» beschreiben, wie es das Ziel wäre, aber so annähernd verstehe ich, was Peter Todesco damit meint.

Seine Stunden würden meist nur von ein, zwei Personen besucht, sagt Todesco. Er schalte jedoch auch keinerlei Werbung. Was ihm grosse Freude bereite, sei, dass seine Partnerin und deren Kinder mittlerweile mitmachen würden. «Anfangs konnten sie mit dem Thema nicht viel anfangen. Jetzt machen sie regelmässig bei den Stunden mit. Das zeigt mir auch, dass es doch nicht so abgehoben sein kann.»