

## *Meditation*

Für die folgende Zeit soll die Meditationsentwicklung noch einmal vom grundlegenden Aufbau und von der inhaltlichen Auseinandersetzung neu gestaltet werden.

Der letzte Meditationsbrief handelte vom christlich-geistigen Wirken, von jenem Wirken, das sowohl eine geistige Dimension, als auch eine sogenannte christliche in sich trägt.

Die wichtigste Bedeutung eines christlich-geistigen Wirkens ist es, dass der Mensch nicht um seiner Selbsterlösung, Selbsterrettung oder gar um seines rein körperlichen, subjektiven Erlebens willen meditiert und des weiteren auch, dass er sich nicht in eine besondere Tranceebene mit weltflüchtigen Gedanken hineinlebt, sondern dass er tatsächlich eine Aufbauleistung für die geistige Welt, für den Kosmos und schließlich für die irdische Welt erbringt. Die Kunst dieser Aufbauleistung liegt darin, einen geistig-tiefgründigen Inhalt in souveräner Weise auszuarbeiten, anzuheben und in die Sphäre zu bringen. In Kürze ausgedrückt ist deshalb die christlich-geistige Meditationsweise keinesfalls um den sterblichen Sinn des eigenen Daseins bemüht, sondern um ein größeres moralisches und spirituelles Ganzes.

Dieser Grundsatz, dass die Meditation wie ein Geschenk an die Welt ist und eine Art Selbstüberwindung und Selbstzurückhaltung erfordert, damit ein größeres Bewusstsein zum Auferstehen gelangen kann, sollte nun ganz am Anfang des Verständnisses stehen. Die technischen Voraussetzungen zur Konzentrations- und Meditationsbildung und die inhaltliche Auseinandersetzung sind sehr wichtige Grundlagen, die zum Teil durch die verschiedenen Briefe bereits skizziert wurden und die beispielsweise in den beiden Büchern „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ von Rudolf Steiner und in den „Übungen für die Seele“ von meiner Seite dargestellt sind.

Grundsätzlich benötigt die Meditation einen Inhalt. Sie ist nicht nur wie ein Leerwerden im Seelenleben zu verstehen. Die Konzentration und Erkraftung eines Inhaltes bewirkt ein erstes Auferstehen von geistigen Schöpferkräften oder, anders ausgedrückt, von einer geistigen Substanz, die im Inhalt lebt.

Der folgende elementare Inhalt sollte nun für die kommende Woche zur Meditation und Konzentrationsbildung gedacht werden:

Man nehme eine Pflanze und beobachte sie in der Form und in der Erscheinung. Von oben arbeiten Sonnenkräfte, während von innen heraus Wachstumskräfte sie in die Ausdehnung und Vervielfältigung treiben. Diese Beobachtung sollte technisch gesehen konkret und wahrnehmend sein, sodass der Übende die Pflanze jederzeit objektiv und authentisch beschreiben kann.

Sodann stellt sich der Übende die Frage nach den Ätherkräften oder allgemein nach den gestaltbildenden Kräften, die lebendig und weisheitsvoll in und an der Pflanze wirksam sind. Eine gewisse Sphäre wird sich nach wiederholtem Üben für die feinere Sinnesempfindung entwickeln. Jede Pflanze hat eine bestimmte ätherische Dimension. Es arbeiten an ihr unsichtbare Ätherkräfte, sowohl von oben als auch von innen heraus.

Durch diese Übung entwickelt der Meditierende einen Sinn für den Begriff der Ätherkräfte, die in der Natur wirksam sind.

Quellen:

Heinz Grill „Ernährung und die gebende Kraft des Menschen“, S. 46 ff.: Die vier Äther.  
Rudolf Steiner „Theosophie“ S. 33 ff. zum Begriff Ätherleib oder Lebensleib.