

Die Website

Die Website des Instituts für anthroposophische Meditation **www.InfaMeditation.de** enthält

- grundlegende Informationen, Beispiele, Texte und Überlegungen zur anthroposophischen Meditation
- einen Veranstaltungskalender, aus dem Sie Vorträge, Seminare, Kurse und Lehrgänge zur anthroposophischen Meditation im deutschsprachigen Raum entnehmen können
- Kurzporträts der Dozenten für anthroposophische Meditation
- Forschungsberichte
- Aktuelles

Weiterhin finden Sie dort auch eine annähernd vollständige Übersicht über Literatur zur anthroposophischen Meditation.

Einige Beispiele:

Grundlegende Literatur bei Rudolf Steiner:

Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten – Die Geheimwissenschaft im Umriss – Von Seelenrätseln – Was wollte das Goetheanum und was soll die Anthroposophie?

Aus neuerer Zeit:

Arthur Zajonc: Aufbruch ins Unerwartete. Meditation als Erkenntnisweg – Heinz Zimmermann, Robin Schmidt: Meditation. Eine Einführung in anthroposophische Meditationspraxis – Jaap van de Weg: Hinter dem Schleier. Meditation für Einsteiger – Johannes W. Schneider: Meditation in der asiatischen Kultur und in der Anthroposophie.

Vier Klassiker:

Georg Kühlewind: Licht und Freiheit. Ein Leitfaden für die Meditation – Jörgen Smit: Meditation und Christus-Erfahrung – Gerhard Wehr: Der innere Weg – Herbert Witzmann: Was ist Meditation?

Das Institut

Das Institut für anthroposophische Meditation ist ein Projekt zur Erforschung der Bedeutung anthroposophischer Meditation für das Bewusstsein des 21. Jahrhunderts. Dazu gehört

- Kommunikation und Bekanntmachung
- die Aufarbeitung ihrer Grundlagen im Werk Rudolf Steiners
- der Überblick über die im Anschluss daran und bis heute entwickelte meditative Praxis
- die Klärung des Verhältnisses zu anderen meditativen und spirituellen Strömungen
- ihre Beziehung zur akademischen Meditationsforschung der Gegenwart.

Das Institut versteht sich als Plattform, auf der möglichst voraussetzungslose Informationen zur anthroposophischen Meditation bereitgestellt werden und Menschen mit verwandten Forschungsfragen miteinander in Verbindung treten können. Das Projekt ist ständig im Prozess und kann jederzeit erweitert oder modifiziert werden.

Das Institut verkörpert sich überall, wo in entsprechendem Sinne gearbeitet wird. Äußerliche Basis seiner Tätigkeit ist die Website www.InfaMeditation.de.

Newsletter

Für aktuelle Informationen über neueste Bewegungen auf dem Feld der anthroposophischen Meditation - seien es Trends, Bücher, Veranstaltungen oder Entdeckungen – und ihres Umfeldes erscheint ca. alle zwei Monate ein Newsletter, der von Anna-Katharina Dehmelt und Terje Sparby betreut wird und unter www.InfaMeditation.de/Aktuelles abonniert werden kann.

Institut für anthroposophische Meditation
Anna-Katharina Dehmelt
Möthengasse 16, 53347 Alfter
www.InfaMeditation.de – InfaMeditation@gmx.de

Institut für anthroposophische Meditation

*Anna-Katharina Dehmelt in Kooperation mit
Goetheanum Meditation Initiative Worldwide
Gesellschaft für Bildekräfteforschung
EnlightenNext
Public Meditation
Freies Bildungswerk Rheinland*

Grundlagen und Beispiele anthroposophischer Meditation

Facetten individueller Erfahrung

Das Institut

Newsletter

Die Website

Anthroposophische Meditation

„Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltall führen möchte.“

Rudolf Steiner 1924

Anthroposophische Meditation geht zurück auf Rudolf Steiner (1861-1925) und ist zentraler Bestandteil der von ihm begründeten Anthroposophie. Mit den meisten anderen Meditationsarten hat die anthroposophische Meditation das Ziel gemeinsam, die Trennung des sich als Subjekt erlebenden Menschen von einer als Objekt erfahrenen Welt zu überwinden. Im Unterschied aber zu den meisten Meditationsarten mit buddhistischem oder hinduistischem Hintergrund ging es Steiner weniger darum, durch Meditation eine Erfahrung des allgemeinen Seinsgrundes, der Mensch und Welt zugrunde liegt, zu vermitteln, sondern diesen Seinsgrund ganz konkret in den Erscheinungen und Qualitäten der Welt aufzusuchen. Ziel dieses Ansatzes ist es, dem Menschen ein spirituelles Verhältnis zur Welt und zu sich selbst zu ermöglichen, das zur Grundlage einer geistgemäßen Lebenspraxis und Ausgangspunkt einer zukünftigen Evolution auf spiritueller Grundlage werden kann.

Mit den von Rudolf Steiner angeregten Meditationen ist die Ausbildung vertiefter Bewusstseinszustände verbunden. Das auf Unterscheidung und Abgrenzung gerichtete Alltagsbewusstsein kann durch Aufhellung und Intensivierung der Bewusstseinstätigkeit quasi verflüssigt werden (Imagination) und im fühlenden Durchatmen (Inspiration) zu einer auch den Willen einschließenden warm-tiefen Verbindung und Vereinigung mit der Welt führen (Intuition).

„Da haben Sie das Rote in der Mitte, das Grüne ringsherum. Jetzt stellen Sie sich vor: das Rote wächst, das Grüne zieht sich zusammen. Nun haben Sie vor sich den grünen Kreis zusammengezogen, das Rote hier herum, das rote Rad; jetzt wiederum umgekehrt: das Rote schiebt sich herein, das Grüne dehnt sich aus, und das lassen Sie abwechseln, ganz in rhythmischer Folge, indem innen ein Kreis ist, außen ein Rad: rot grün; grün rot; rot grün; grün rot. Sie stellen sich das vor, ohne dass Sie irgendwie nötig haben, etwas äußerlich zu tun. Da werden Sie allmählich gewahr werden, dass Denken heißt: geradeso innerlich etwas tun, wie etwas äußerlich tun heißt: seine Hand gebrauchen. Nun müssen Sie spüren lernen, was es heißt: die Gedankenkräfte gebrauchen.“

Rudolf Steiner am 20. April 1923

„... dann muss eine zweite Erkenntnisstufe im Innern der Seele entwickelt werden. Das kann dadurch geschehen, dass wir nun, nachdem wir für die erste Erkenntnisstufe das Denken aktivieren, erkräften mussten, zur zweiten Erkenntnisstufe alles, was wir in dieser Weise an erkräftetem Denken gewinnen, wiederum aus unserem Bewusstsein fortschaffen. Wir sind in dem Zustand des bloßen Wachens, ohne dass dieses Wachen einen Seeleninhalt hat. Wir richten ein verstärktes, erkräftetes Bewusstsein in die Leerheit der Welt hinaus. Wir schlafen nicht ein, indem wir diese Verrichtung machen, sondern wir bleiben wach, aber wir stehen zunächst wie für einen Augenblick nur dem Nichts gegenüber.“

Rudolf Steiner am 26. Mai 1924

„Ich empfinde mich denkend eins mit dem Strom des Weltgeschehens.“

*Meditationsformel aus
„Die Schwelle der geistigen Welt“
von Rudolf Steiner (1913)*

Facetten individueller Erfahrung

Es gibt so viele Sichtweisen auf die anthroposophische Meditation wie es Praktizierende gibt. Jede/r setzt den Schwerpunkt anders, jede/r greift eine andere Anregung Steiners auf, jede/r trägt einen anderen Farbton bei. Erst gemeinsam ergeben sie das komplexe Gesamtbild. Hier ist eine von vielen Facetten:

Franz Hofner: Meditation

Es gibt Geheimnisse.

Die Welt ist voll mit Freunden, die ich nicht kenne.

Die mich nicht kennen: Geschenke, die ich nicht haben will.

Eine wirkliche Frage stellen: an der Grenze des Denkens.

Nein, keine Fragen stellen, Fragen haben Worte, sind zu sehr Antworten: eine Sorge stellen.

Es ist eine ganz eigene Erfahrung, meinen Willen in dieser Art anzuspannen (denn dabei bleibe ich, ohne rücksichtslosen, wütenden Willen geht es nicht) und zu wissen, dass ich mit allem, was ich fassen und wollen kann – nicht zurande kommen kann.

Die Spannung ins Offene mittragen.

Es gibt Geschenke, die ich aufnehmen kann.

Es gibt Freunde, die ich noch nicht kenne.

Es gibt Geheimnisse.

Weitere Facetten unter www.InfaMeditation.de