

Zeitgemäße Meditation: Wie Rudolf Steiner meditiert hat.

Einführungsseminar mit **Florin Lowndes**

Herausgeber der 21 Bücher Rudolfs Steiners:
»Code-**X**: Rudolf Steiner decodiert«

Meditation ist heute ein weit verbreiteter Begriff, beladen mit den verschiedensten Inhalten. Von traditionellen Meditationstechniken bis zu Neuschöpfungen hin finden wir heute alles. In den Äußerungen Rudolfs Steiners gegen Ende seines Lebens kann man zwei Merkmale finden, die beschreiben, was **er** unter Meditation verstanden hat (Hervorhebungen FL):

»Ja, der moderne Mensch legt sogar einen großen Wert darauf, bei dieser Passivität des Gedankens zu bleiben, weil er Furcht hat davor, daß im Augenblick, wo er aus sich selber Gedanken formt, er in das Unwirkliche, in das Gebiet der Phantasie kommt. Diese ganze Stellung zum Denken muß anders werden, wenn der Mensch in die übersinnliche Welt eintreten will. Er muß sein Denken aktivieren. **Ich habe nach einem alten Gebrauch dieses Aktivieren des Denkens »Meditation« genannt.**« (Vortrag in Paris, 26. Mai 1924. In: *Was wollte das Goetheanum und was soll die Anthroposophie?* GA 84, Seite 272.)

»Ja, das rührt eben davon her, weil in den letzten Jahren die Menschen durch die Entwicklung der Menschheit dazu gebracht worden sind, **daß der Ätherleib anfangen soll zu denken.** Und das wollen sie nicht, sie wollen mit dem physischen Leib weiter denken. ... **Und mit dem Ätherleib wollen sie nicht denken lernen. Selbständig denken wollen sie nicht lernen.** Nun, sehen Sie, da ist es eben so, daß es notwendig geworden ist, daß ich im Jahre 1893 dieses Buch geschrieben habe über die Philosophie der Freiheit. Dieses Buch, »Die Philosophie der Freiheit«, ist nicht so wichtig durch das, was drinnen steht. Natürlich, das, was drinnen steht, das wollte man schon auch dazumal der Welt sagen, aber das ist nicht das Allerwichtigste, sondern das Wichtige bei diesem Buche »Die Philosophie der Freiheit« ist, daß zum ersten Mal ganz und gar selbständiges Denken in diesem Buche ist. Kein Mensch kann das Buch verstehen, der nur unselbständig denkt. **Er muß sich Seite für Seite, ganz von Anfang an, daran gewöhnen, zurückzugehen zu seinem Ätherleib, um solche Gedanken überhaupt haben zu können, wie sie in diesem Buche sind.** Deshalb ist dieses Buch ein Erziehungsmittel – es ist ein sehr wichtiges Erziehungsmittel –, und als solches muß man es auffassen.« (Vortrag in Dornach, 28. Juni 1924. In: *Rhythmen im Kosmos und im Menschenwesen.* GA 350, Seite 149 f.)

Im Seminar werden wir uns zunächst eine systematische Übersicht über die ursprünglichen und traditionellen Meditationsarten schaffen, um dann mit einer echten Steiner-Meditation aus seinen Büchern zu arbeiten, um im obigen Sinne unser Denken und Bewußtsein von der Ebene des physischen Leibes auf die Ebene des Ätherleibes zu erhöhen.

Das Seminar ist auf 6 bis 8 Teilnehmer begrenzt, um das intensive Mit-Denken und Raum für jeden einzelnen Teilnehmer zu gewährleisten.

Für weitere Informationen und Anmeldung wenden Sie sich bitte an
Florin Lowndes

0174 – 760.5167 • florin@heartthink.com