

Meditationsgruppe Klagenfurt: Zusammenfassung vom 9. Juli 2024

Übungsleiterin: Hermine Gauglhofer

1. Einstieg: Spruch von Rudolf Steiner: Ich trage Ruhe in mir.
3 Minuten Stille und jeder beobachtet sich selbst
2. Gegenstandsmeditation: 5 Minuten
3. Wahrnehmungsübung der Pflanze, die in der Mitte steht
4. Übung vom deutschen Philosophen Johann Gottlieb Fichte zum Ich: (bei der Kühlewind Tagung in Budapest von Christine Cruvet vorgestellt).

Die 6-Schritte 'Fichte Übung': von außen nach innen.

1. Sich einen Ausschnitt aus dem, was für die Sinneswahrnehmung erscheint, auswählen.
Nach intensiver Wahrnehmung, die Augen schließen.
2. Das Nachbild sich auflösen lassen.
3. Die ausgewählte Wahrnehmung aus der Erinnerung so getreu wie möglich wieder aufbauen.
(= Vorstellung)
4. Das wieder aufgebaute Wahrnehmungsbild in selbst erwählter Weise ergänzen, korrigieren, schöner machen. (= Bild, das heißt nicht länger mehr nur Kopie vom strikt Wahrgenommenen.)
5. Das neu gemachte Wahrnehmungsbild auswischen. (Dadurch dass man zum Beispiel die Aufmerksamkeitskräfte in sich noch intensiver zusammenzieht.)
6. Einen Moment wach dabei bleiben in seiner zusammengezogenen Aufmerksamkeit.

Sich entscheiden die Augen zu öffnen.

5. Satzmeditation: Die Liebe versteht den Anfang, weil sie Anfang ist.