

## **Meditationsgruppe Klagenfurt: Zusammenfassung vom Treffen am 11. Juni 2024**

Laszlo begann den Abend mit Gedanken zum Thema „Aufmerksamkeit“ und versuchte Antworten auf die Frage „Warum sollte man üben?“ zu geben. Er verglich das Üben mit einem Marathonläufer. Er muss täglich trainieren, um gute Leistungen erbringen zu können. Wir glauben aber, ohne regelmäßiges Üben in die geistige Welt kommen zu können.

Der Zustand der Welt erfordere so dringend wie noch nie, uns auf den Weg zu machen.

1. Übung: 5 Minuten: Nichts tun, zur Ruhe kommen und schauen, was in unser Bewusstsein gelangt. Was geschieht in meinem seelischen Zuhause, wenn ich hinhöre?

Erkenntnisse dazu: Wir brauchen immer etwas Äußeres, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten; Alltagsgedanken tauchen auf; wir können uns zunächst nicht öffnen; kurz kommen wir vielleicht in eine ruhige Phase; es könnte sein, dass eine qualitative Veränderung in unser Bewusstsein tritt. Ein Thema/Gegenstand fehlt uns, auf den wir uns konzentrieren können.

Ziel: Ich soll König in meinem Bewusstsein werden!

2 Phasen in Meditation: a. Konzentration auf einen Gegenstand. Zunächst Grenzen des gegebenen Bewusstseins abtasten; wie weit komme ich? Wo sind meine Grenzen?  
b. Auflösung von Gewohnheiten

2. Übung: Gegenstandskonzentration: Jeder/Jede wählt einen menschengemachten Gegenstand und versucht ein Vorstellungsbild zu gewinnen; Fragen zum Gegenstand stellen; die Funktion des Gegenstands ins Bewusstsein bringen.

3. Übung: Wahrnehmungsübung der Pflanze, die in der Mitte des Raumes steht

Wir schauen die Pflanze ca. eine halbe Minute an, schließen die Augen – gewinnen das Vorstellungsbild, korrigieren wieder – wiederholen das zwei bis dreimal. Dann lassen wir die Pflanze zu uns sprechen: Was sagt sie uns?

Erkenntnis: es besteht ein riesiger Unterschied zwischen Wahrnehmung und Vorstellungsbild

Gedanken zu Übungen der Gewohnheitsauflösungen: schwierig zu üben;

z. B. Die Übung „Positives Denken“ nach Rudolf Steiner: das soll jeder/jede für sich üben

Übung der richtigen Rede: Kühlewind: nur das Du ist wichtig; nie über Abwesende reden, auch nicht positiv

Wie kann ich das üben? z. B. Unsere Übungsbesprechungen in der Gruppe helfen dabei: Wir lernen einander zuzuhören, dadurch bekommt das Zuhören eine andere Qualität; wir erkennen, wie jeder damit ringt, das Erfahrene in Worte zu kleiden.

Üben bei unangenehmen Gesprächen

4. Übung: Satzmeditation: „Wo ist der Sinn dieses Satzes?“

3 Phasen dabei: Nachsinnen über den Satz: Art von Konzentration

Zusammenziehen des Satzes zu einem Wort

eigentliche Meditation: Richtung und Kraft des Denkens halten, letztes Wort fallen lassen – neue Art des Bewusstseins – Neues kann erfahren werden.

*Vorgehensweise:* Erst versuche ich Antworten zu finden. Dann lasse ich Wörter von hinten weg und schaue sie einzeln an. Was passiert dabei? *Bedeutung:* ich verstehe den Satz, Bedeutung bleibt im Übersinnlichen