

Meditationsinhalt

Nachdem die Meditationsinhalte auf sehr schwierige, aber durchaus bedeutsame Zusammenhänge gelenkt wurden, soll nun noch einmal zu einer einfacheren und elementaren Aufgabe zurückgekehrt werden. Es ist durchaus anspruchsvoll und eine umfassende Disziplin, wenn die Zentrierung auf das Wesen eines Erzengels gelenkt wird und die Erfahrung langsam auf die in dieser Seinsexistenz liegende Schöpferkraft ausgerichtet ist. Bedeutungsvoll ist es aber, dass man zunehmend nicht nur eine Ahnung von der Wirklichkeit eines Erzengels gewinnt, sondern sich vergegenwärtigt, dass es diese Führungskraft als übergeordnete Dimension gibt. Der Übende sollte seine Handlungen weit, frei und mit guter Beobachtung auf die Aufgaben, auf die Entwicklung von Themen und auf die Mitmenschen richten. Der Fehler, der tatsächlich heute fast obligatorisch eintritt, ist derjenige, dass der Übende immer in seinem Trauma oder in seiner Subjektivität beginnt und gewissermaßen aus diesen durch Meditation entfliehen will. Der Erzengel verschließt dann seine Wahrnehmung.

Es gibt Meditationen, die beispielsweise zur Entspannung genützt werden. Sodann gibt es viele Meditationen, die allgemein zur Beruhigung der Psyche ihre Bedeutung haben. Der Begriff der Meditation, wie er jedoch hier verwendet wird, hat mit dem subjektiven Befinden keinesfalls einen Zusammenhang. Das Denken, das Fühlen und der Wille werden gezielt geschult und die Aufmerksamkeit erfolgt auf ein Objekt, das man erkenntnistmäßig erforschen und schließlich real als Seinswirklichkeit erleben lernen möchte. Ein Eindringen in tiefere Zusammenhänge mithilfe konkreter Gedanken ist ein Ziel der Meditation. Der Übende muss sich selbst, wenn er zu objektiver Erkenntnis kommen möchte, zurücklassen. Die Subjektivität, Müdigkeiten, persönliche Sympathien, Antipathien, Unruhen, schlechte Tagesverfassung oder Gemütsneigungen dürfen für die Meditation keine wegweisende Bedeutung haben. Sie sind schlichtweg zu überwinden, beziehungsweise in die Nebenkammer zu stellen.

Aus diesem Grunde muss der Meditierende tatsächlich eine gewisse Freiheit gegenüber sich selbst aufbieten. Für die Erkräftung seines Selbst oder Ich ist dieser Schritt von entscheidender Bedeutung. Jede Meditation sollte deshalb mit einer Art Selbstüberwindung und schließlich mit einer daraus resultierenden freieren Selbsterkräftung des Gedanken- und Bewusstseinsleben erfolgen. Am besten mache man sich zumindest für 20 Minuten am Tag frei und lässt in der Folge die gedanklich erworbenen Konzentrationsinhalte, sowie Gedanken zur Auseinandersetzung über den Tag und sogar am Abend in besonderem Maße vor dem Einschlafen nachklingen.

Rudolf Steiner schreibt in „Wie erlangt man Erkenntnisse höherer Welten“ dass jede Idee dem Menschen zum Ideal werden solle. Verkümmern die Ideen, entstehen Kraftverminderungen. Noch einmal sollte der Zusammenhang, dass eine Idee, die zum Ideal wird, Kraft fördert und eine Idee, die verloren wird, Kraft mindert, ausreichend in ihrer Bedeutung zur Konzentration und schließlich Meditation gelangen. Was oder wie lässt sich diese Vorgabe von Rudolf Steiner umfangreich im Leben entdecken?

In Bezug auf die gegenwärtige Zeit erscheint gerade dieser Ansatz bedeutungsvoll, dass Menschen ausreichend fundierte Ideen, die sie aus Schriften oder aus gesprochenen Worten nehmen, zu Idealen erschaffen. Man lasse sich nicht in Kompensationen oder Abhängigkeiten einseitiger Art drängen, sondern man verfolge seine idealsten Ziele und gewinne daraus eine souveräne Weisheit.

Eine gewisse psychologische Selbsterkenntnis kann ebenfalls mit diesen Worten zur persönlichen kritischen Betrachtung erfolgen. Diese Selbstbeobachtung und kritische Reflexion sollte jedoch nicht mit der Konzentrations- und Meditationstätigkeit verwechselt werden. Die psychologische Klärung und Reflexion begleiten die spirituelle Aktivität. „Jede Idee, die zum Ideal (und zur sozialfähigen exoterischen Praxis) wird, erhöht die Kraft des Menschen.“ Dieser Meditationsatz sollte gezielt für die nächsten Tage für jeweils 10-15 Minuten frei und ausreichend die Konzentration beinhalten.