

Meditationsinhalt

Eine Idee mit konkreter gedanklicher Ausformung steht immer am Anfang eines Verwirklichungsweges. Für jede Meditation bzw. Konzentrationsübung benötigt der Übende ebenfalls einen sehr klar erwogenen Gedanken, das heißt eine Idee, die er in die Erweiterung und lichte Dimension hinein verwirklichen kann.

In der gegenwärtigen Zeit äußern sich Anforderungen für dringende Bewusstseinsprozesse, die sich nicht an den bisherigen Erfahrungen orientieren können, sondern die aus der Beobachtung der Situation und aus dem weisheitsvollen logischen Weiterdenken der Umstände entstehen.

Die immunstärkenden Maßnahmen, die der Einzelne entwickeln kann, ob er sich von Corona betroffen fühlt oder auch nicht, können am besten durch ein frei verfügbares und dynamisches Bewusstsein stattfinden. Obwohl Ernährung und Naturheilkunde, Psychotherapie und gesunde Luft mit Bewegung ebenfalls eine Abwehrkraft des Körpers steigern, so kann jedoch die Art und Weise wie der Einzelne sein Bewusstsein zur Welt und zu den Mitmenschen, zu Themen und Aktivitäten ausrichtet, geschult, daraus eine sichere stabile Psyche entwickelt und eine weitaus größere Immunkompetenz erfahren werden.

Andere Viruserkrankungen, mit Sicherheit schlimmere als der Coronavirus, sind in Zukunft zu erwarten. Geistig gesehen handelt es sich um ein Absonderungsprodukt in einem Körper und weniger ist die Bedeutung der Ansteckung zu werten. Gerade Elektromog mit Hochfrequenzen trägt zu diesen Virusinfektionen erheblich bei. Der Körper produziert aufgrund der Fremdbelastungen und infolge mangelnder gesunder mentaler Aktivität allzu leicht jene im Inneren so schwer zu fassenden Störungen, die in Entzündungsreaktionen und Viruserkrankungen ihren Ausdruck finden. Das Bewusstsein verliert seine Tragfähigkeit zur Steuerung des Lebens und man kann sagen, dass das fünfte Energiezentrum, das sogenannte *vishuddha-cakra* oder anders ausgedrückt, die sogenannte Verstandesseele, nicht ausreichend entwickelt werden kann. Ängste verhindern das logische, objektbezogene und freie Denken, das diesem Zentrum eigen ist.

Zur Meditationsaufgabe sollte man sich ganz elementar der Bedeutung bewusst werden, wie man sich eine Vorstellung bildet. Entsteht diese Vorstellung tatsächlich durch Beobachtung und Denkprozesse an ein Objekt der Betrachtung oder entsteht diese aufsteigend aus dem organischen und emotionalen Potential des Körpers und schließt sich damit zurück an die bisherigen Erfahrungen? Als „Rechtes Sehen und rechtes Vorstellen“ könnte man diesen Punkt, den Rudolf Steiner in „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten“ in der sechzehnten Lotusblume beschrieben hat, bezeichnen.

Wie wirken geordnete, objektive Vorstellungsinhalte auf die Seele und wie wirken im Gegensatz hierzu rein aus der Erinnerung getroffene Wahrnehmungen und intellektuelle Schlussfolgerungen? Wie zeigen sich Licht- und Schattenverhältnisse in diesen Prozessen der Übung?

Für die Entwicklung dieser Übung sollte man sich beide Vorgänge ausreichend praktisch vergegenwärtigen und sogar darüberhinaus andere Menschen beobachten lernen, wie sie ihre Vorstellungen bilden. In Angstsituationen kann der Einzelne nur schwerlich zu einer gesunden Bewusstseinsaktivität mit rechtem Sehen gelangen.

Derjenige, der sich in der Meditation übt, sollte seinen Mittelpunkt aus dem sechsten Zentrum bestimmen lernen und einen Inhalt bewusstseinsmässig ausgestalten. Wer nicht meditiert und wenig an Spiritualität interessiert ist, wird jedoch heute durch die Zeitsituation zumindest zu einem objektiven Denken aufgefordert, das sich an Objekten orientieren kann und nicht aus dem Subjekt des Organischen motiviert ist. Aus diesem Grunde ist es gut, wenn der Student auf dem geistigen

Weg die Prozesse der Sinnesbeobachtung und der Entwicklung von Denkvorstellungen in ihren Unterschieden so weit kennenlernt, dass er jederzeit förderlich und objektivierend zu Gesprächen beitragen kann. Die Menschheit braucht heute dringendst jene Wahrnehmungsprozesse, die dem fünften Zentrum im Kehlkopf entsprechen. Meditation kann hierzu durch rhythmische Beschäftigung und detaillierte Konzentrationsausübung einen großen Beitrag leisten.

In der Fortsetzung dieser Meditation sollen schließlich einige weitere Inhalte bis in eine metaphysische Betrachtung des fünften Zentrums erfolgen. Wer sich übt, das Zentrum zu sehen, wird natürlicherweise starke Motivationen zur Entfaltung dieses am Kehlkopf befindlichen Chakra erleben.