

Meditationskurse im Herbst 2023

Die Meditation als die Fähigkeit der Zentrierung in einem geistigen Mittelpunkt und als heilend ordnende Kraft für die gesamte Umgebung des Menschen



Das Bild des italienischen Malers Fra' Angelico zeigt Maria in Meditationshaltung. Mit geschlossenen Beinen, frei aufgerichtetem Oberkörper und weit offener Stirn kann sie im Rahmen der dargestellten Verkündigungsszene die Botschaft des Engels schauen.

Inhalt

Der Bewusstseinsraum des Menschen wird heute in der Regel stark von so genannten äußeren Sachzwängen, Notwendigkeiten und materiellen Erfordernissen sowie der Sorge darum bestimmt, wie wir jenen gerecht werden können. Der derart von materiellen Zwängen fremd bestimmte Mensch nimmt jedoch in der Regel bald eine innere Leere und einen Mangel an Sinnhaftigkeit in seinem Leben wahr. Er fühlt, dass ihm in diesem sinnentleerten verhärteten Sein seine Seele erstarren muss, wenn es ihr nicht gelingt eine Wende und eine Verwesentlichung herbeizuführen. Oftmals versucht der Mensch diesen Mangel und das innere Leeregefühl durch allerlei Ablenkungen wie z.B. Unterhaltung, Sport, Medienkonsum u.v.m. zu kompensieren. Auch die Suche nach einer Esoterik, bei der der Mensch versucht durch Meditationspraktiken wie z.B. durch ein gefühlsmäßiges Einswerden mit der Welt oder durch Autosuggestionen ein Wohlgefühl in seiner Seele zu erzeugen, ist eine häufig beobachtete Reaktion der derart an der Sinnlosigkeit des Seins leidenden Seele. Jedoch findet man bei all diesen Kompensationsversuchen und Praktiken häufig die Gefahr einer gewissen Weltflüchtigkeit. Der Mensch versenkt sich durch viele dieser Praktiken in sein eigenes Inneres und verliert damit oft mehr und mehr das Interesse an der Welt um ihn herum, ja er möchte sich von den vielfältigen Herausforderungen und Belastungen ablenken, statt so zu erkräften, dass diese durch ihn eine Verwandlung erfahren können. Er beginnt damit in einem vom Leben und den Nöten der Welt abgesonderten Sondersein zu leben, von dem aus es für ihn immer schwieriger wird mit der ihn umgebenden Welt in eine konstruktive Beziehung zu treten.

Der zeitgenössische Geist- und Seelenforscher Heinz Grill verweist deshalb in seinem vielfältigen mündlichen und schriftlichen Werk immer wieder auf den Unterschied von sogenannten primär gefühlsorientierten Meditationen auf der einen Seite und den objektbezogenen Meditationen auf der anderen Seite (siehe Anmerkung). Während bei den ersteren das menschliche Bewusstsein sich entweder einfach nur leer machen möchte oder aber mit starken Gefühlen wie Liebe, Wärme, Harmonie oder ähnlichen zu durchdringen sucht, ohne dass diesen Gefühlen eine konkrete Vorstellung, wie sie zu schaffen seien, vorangeht, stellt der Mensch sich bei einer objektbezogenen Meditation einen klar fassbaren Gegenstand bzw. Inhalt vor das Bewusstsein, den er geistig verstehen, erforschen und durchdringen möchte. Dabei reinigt sich dieses Bewusstsein durch das Hereinführen konkreter, wahrer geistiger Fragen und Gesetzmäßigkeiten von mehr unbewussten Kräften, die den Bewusstseinsraum ergreifen und besetzen wollen und zugleich findet eine Erkräftung des Menschen statt, durch die er zunehmend die Fähigkeit erlangt sein Lebensumfeld konstruktiv zu verwandeln und umzugestalten.

Beispielsweise kann der Mensch einmal versuchen, das starke Gefühl der Liebe, der Zuversicht oder des Vertrauens in sich zu erzeugen und dieses auszustrahlen. Er wird dabei – wenn er sich selbst bei dieser Tätigkeit beobachtet – bemerken, dass diese Gefühle letztlich inhaltsleer bleiben, da ihnen keine konkrete geistige Vorstellung zugrunde liegt, wie sie entstehen können. So lassen diese ohne einen konkreten Gedanken erzeugten Gefühle den Menschen nicht in einer wirklichen Weise mit seiner Umgebung in Beziehung treten, sondern führen ihn eher in eine Art illusionäre, abgeschottete Sphäre hinein. Ganz anders

wirkt es, wenn ein Mensch eine sehr konkrete Vorstellung in der Seele entwickelt, was Liebe wirklich bedeutet, und wenn er in der Lage ist diese Liebe auch konkret zu praktizieren. Dies kann z.B. dadurch geschehen, dass er ein Wissen davon entwickelt, wie er einem Freund aus einer Angst heraushilft, indem er denjenigen Gedanken, der den Freund aus der Angst heraus führen kann, für den Freund erforscht und für diesen geistig bereit hält. Indem er das Bild des noch fehlenden Gedankens ruhig im Bewusstsein trägt, sieht er geistig schon einen Ausweg für den anderen aus der Angst. Er wird dadurch einerseits ein Mitgefühl mit dem an der Angst leidenden Freund empfinden und zugleich ausstrahlen, dass diese Angst relativ ist, da er ja bereits den Gedanken kennt, der die Angst lösen kann. Dadurch aber strahlt er auf den Freund eine reale, geistig gedeckte Ruhe und Zuversicht aus, die an diesem eine ermutigende, heilende Wirkung entfalten kann.

Während die üblicherweise in vielen esoterischen Zirkeln praktizierte Meditation also primär in sogenannten „positiven Gefühlen“ ansetzt und primär auf das persönliche Wohlbefinden zielt, verfolgt die objektbezogene Mediationspraxis, wie sie schon vor 100 Jahren der Geistforscher Rudolf Steiner entwickelte und wie sie derzeit auf prägnante Weise von dem Geistforscher Heinz Grill vertreten und gelebt wird, immer das Ziel des konkreten inhaltvollen Objektbezuges. An die Stelle inhaltsloser Gefühle sollen hier inhaltsvolle konkrete geistige Gedanken, Fragen, Gesetzmäßigkeiten und Bilder mit Wahrheits- und Weisheitscharakter treten. Indem der Mensch lernt sich in der Meditation zu diesen, sein alltägliches Leben weit übersteigenden wahren Bildern und Gesetzmäßigkeiten aufzurichten, befreit er sich damit zugleich von all denjenigen Kräften, die aus den Alltagsdeterminierungen und Bedrängnissen her aufsteigen und den Bewusstseinsraum des Menschen ergreifen und besetzen wollen. Damit aber schafft er zugleich eine Kraft, die weit in seine Umgebung hinausstrahlen kann.

Da der Mensch vielfach beobachten kann, dass jedes Handeln aus den unbewussten Determinierungen heraus, welches sich dem Menschen gerade in Situationen der Bedrängnis ja regelrecht reflexartig aufdrängt, ihn zunehmend in immer zerstörerischer werdende Verstrickungen hereinführt, steht gerade der gegenwärtige Mensch immer dringlicher vor dieser Notwendigkeit durch die Kraft geistig wahrer Bilder in seiner Seele gegenüber diesen aufsteigenden, uns immer stärker in Krankheiten, Krisen und Abgründe hineinziehenden Kräften eine Immunität und Freiheit der Seele zu erlangen.

Zugleich wird er die Erfahrung machen, dass überall dort, wo es ihm tatsächlich gelingt, aus dem Vorhandensein geistig wahrer Bilder sein Denken, Fühlen und Handeln zu gestalten, ordnende und friedvolle Kräfte von ihm ausstrahlen, die nicht nur in ihm selbst sondern auch in seiner näheren und weiteren Umgebung Gesundheitskräfte erblühen lassen. Ja, je stärker der Mensch durch die Kraft der Meditation jene feineren Wirkungen erfahren lernt, desto klarer und sicherer macht er die Erfahrung, dass er mit der Konzentration und Meditation zunehmend ein Mittel erlangen kann, durch welches tatsächlich eine neu organisierende und neu belebende feine Kräftewirkung in die Welt ausströmt, die Heinz Grill und Rudolf Steiner als Ätherwirkung beschreiben.

Die Kurse verfolgen das Ziel, die Gesetzmäßigkeiten der Meditation gemeinsam zu erarbeiten und zugleich übend und forschend eine erste Ahnung davon zu erlangen, welche Kräfte mit jener Meditation tatsächlich verbunden sind. Gemeinsam Erfahrungen austauschend wollen wir deshalb in den verschiedenen Elementen des Kurses diese feinen Wirkungen erzeugen und verstehen lernen. Da durch den Yoga, wie ihn Heinz Grill im Sinne eines neuen Yogawillens für den gegenwärtigen Menschen vom Bewusstsein aus neu ergriffen hat, auch der Körper durch diese feinen Wirkungen verwandelt und allmählich im Sinne einer Neubelebung umgestaltet werden kann, wollen wir immer wieder auch einzelne überschaubare und nicht zu schwere Elemente dieses Yogas in den Kurs integrieren.

Die Kurse eignen sich deshalb sicherlich auch für Menschen mit seelischen oder körperlichen Erkrankungen oder solche in schwierigen Lebenssituationen, die durch die Meditations- und Yogaarbeit lernen wollen Heilwirkungen freizusetzen.

Herbstprogramm

Für den Herbst und beginnenden Winter bieten wir verschiedene Kurse an, die unabhängig voneinander oder auch zusammen belegt werden können. Kurs 1 und 3 eignen sich auch für Neu-Interessierte, während Kurs 2 und 4 im Zusammenhang mit Heinz Grill in Norditalien stattfinden und sich deshalb an Menschen wenden, die entweder schon einmal einen Kurs oder Seminartag bei uns kennengelernt haben und nun eine Vertiefung mit Heinz Grill suchen, oder aber die Arbeit mit Heinz Grill aus anderen Zusammenhängen schon kennen.

Die Kurse

Kurs 1: 6 Meditationsabende jeweils Mittwochs vom 13.9 bis zum 18.10.23 von 18-20 Uhr; Ort: Stangenhaustraße 66, Herbrechtingen (Kosten für alle 6 Einheiten nach GOÄ 200,- Euro)

Kurs 2: 3 ½ tägiger Regenerationsaufenthalt in Lundo; Norditalien; Beginn: Sonntag 29.10.23 um 16.00 Uhr; Ende: Mittwoch 1.11.23 zwischen 13.00 und 14.00 Uhr (Kosten für die 3 ½ Tage: Honorar für die ärztlich geleiteten Einheiten 110,- Euro nach GOÄ, plus Kosten für die Übernachtung mit Vollpension (vollwertige, vegetarische Kost) und Raumgebühren 190 Euro; Anfahrt im eigenen PKW oder in Fahrgemeinschaften. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit nach Rücksprache im Anschluss an den Kurs noch einige Tage für einen Urlaub in der Region anzuhängen)

Kurs 3: 6 Meditationsabende, jeweils Dienstags vom 7.11 bis zum 12.12.23 von 18-20 Uhr; Ort: Stangenhaustraße 66, 89542 Herbrechtingen (Kosten nach GOÄ für alle 6 Einheiten 200,- Euro)

Kurs 4: möchte für alle, die die 12 Rauhtage in ihrem besonderen Wert für das kommende Jahr bewusst gestalten wollen, die Möglichkeit eines Besinnungs- und Meditationsaufenthaltes vom 27.12. (16 Uhr) bis 30.12.23 (14 Uhr) in Lundo Italien anbieten. In dieser Zeit finden in Lundo üblicherweise im Zusammenwirken mit Heinz Grill die sogenannten Künstlertage statt, deren Anliegen es ist, die schöpferischen Möglichkeiten des Menschen ühend ins Bewusstsein zu rufen und zu fördern um dadurch gute Grundlagen für das kommende Jahr zu legen. (Kosten und Anfahrt für die 3 ½ Tage: wie Kurs 2) Auch hier besteht die Möglichkeit nach Rücksprache im Anschluss an den Kurs noch einige Tage für einen Urlaub in der Region anzuhängen.

Allgemeines zu den Kursen

Alle Kurse dienen der grundsätzlichen Erneuerung und Neubelebung des Menschen und können von daher gerade für den gegenwärtigen, in vielfachen Krisen und Krankheiten gefangenen Menschen einen therapeutischen Wert haben, wenn der Mensch die grundsätzliche Bereitschaft mitbringt, durch die Konzentration auf wesentliche Gedanken das Unwesentliche, Krankmachende hinter sich zu lassen. Schließlich hat jenes Krankmachende geistig gesehen ja nur den Sinn, uns auf die Sehnsucht unserer Seele aufmerksam zu machen, uns zu neuen, weiteren Ufern auf den Weg zu machen. Sämtliche Kurse werden ärztlicherseits therapeutisch von mir begleitet und können bei entsprechenden chronischen Krankheiten und psychischen Belastungen deshalb meist bei privat Versicherten über die Krankenkasse und nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) abgerechnet werden. Bitte sprechen Sie uns bei Interesse an einem Kurs an, um zu klären inwiefern dieser im Rahmen einer Erkrankung für Sie geeignet ist. Bei gesetzlich Versicherten können in der Regel ein Teil der Kosten als Ausgaben für die eigene Gesundheit steuerlich geltend gemacht werden.

Anmeldung

medpraxis@web.de (Bitte untenstehenden Abschnitt in die Mail kopieren) oder unter 07324 7090379

- Hiermit möchte ich mich vorbehaltlich des Zustandekommens der Mindestteilnehmerzahl verbindlich zu folgendem Kurs/folgenden Kursen (Bitte hier die Zahlen 1,2,3 oder 4 für den entsprechenden Kurs eintragen) _____ anmelden. Über die Kursgebühren erhalte ich nach Abschluss des Kurses eine Rechnung. Eine Bestätigung über meine Anmeldung erhalte ich nach Zustandekommen der Mindestteilnehmerzahl, spätestens aber 2 Wochen vor dem Kurs.*
- Hiermit möchte ich mich zunächst unverbindlich für folgenden Kurs/folgende Kurse _____ vormerken lassen bzw. mein grundsätzliches Interesse bekunden. Eine verbindliche Anmeldung oder Absage werde ich spätestens 4 Wochen vor Beginn des Kurses vornehmen.*

Datum: _____ Name: _____

Mit herzlichen Grüßen, Ihre Praxis Dr. med. Jens Edrich; Stangenhaustraße 66;89542 Herbrechtingen

Anmerkung

„Die Meditation, wie sie von mir skizziert und charakterisiert wurde, ist nicht die normal gewöhnliche, übliche Form der Stille oder Versenkung, bei der eine Art besonderer oder mystischer Zustand erreicht werden sollte. Vielmehr ist die Meditation eine Denk- und Bewusstseinstätigkeit, die vollkommen frei vom körperlichen und emotionalen Dasein eintritt. Es ist deshalb notwendig, dass die Vorstellung gedeiht, dass sich der Übende bei der Ausrichtung in der Meditation vollkommen von allen körperlichen und emotionalen wie auch von gebundenen intellektuellen Strömen löst und dennoch aber im Lichte des Gedankens zu denken beginnt.“

Heinz Grill