

# Ein Meditations- und Schulungsseminar zum Thema **Friedenskräfte im Menschen**



*Der Stich von Rembrandt van Rijn zeigt den Moment der Verkündigung des Engels an die Hirten auf dem Feld mit den Worten: „Ehre sei Gott in der Höhe und Frieden auf Erden und den Menschen ein Wohlgefallen“ (Lukas 2;14)*

## **Lebensäther erschafft Frieden**

Friede ist der Fluss an Herzentiefe  
Wenn der Gedanke werde zu ganzer Liebe  
Denn es mündet im Herzen tiefste Lebenskraft  
Um den Frieden auszustrahlen in hoher Gestalt

Das Wintergesicht mit Frost dem Boden geneigt  
Die Erde ruht, das Begierdefeuer schweigt  
Dies ist das Bild der glorreichen Lebenssubstanz,  
die den Frieden spendet als unsichtbare Instanz

Im Kern des Lebensäthers atmet Weltenfrieden  
Schön ist der Gedanke, frei von Begierde  
Aus Herzens Urgründen erstrahlt die Mitte  
Erfüllend die nach Frieden sehnde Menschheitsbitte  
(Heinz Grill)

## **6 Dienstagabende**

**zur Epiphantias Zeit des Jahres 2024**

**Zum Inhalt:** Was bedeutet eigentlich Frieden, welche Instanz im Menschen kann ihn schaffen, und wie kann der Mensch zu dieser Instanz in eine reale Beziehung treten? Angesichts einer Welt der Krisen und Kriege wollen wir im Zuge dieses Abendseminars diesen Fragen forschend, erkennend und übend nachgehen. Methodisch soll dabei das Element der sogenannten objektbezogenen Meditation (Anmerkung 1), verschiedene Seelenübungen und einfachere Yogaübungen zu Hilfe genommen werden um uns dem Thema zu nähern. Begleiten soll uns bei der Arbeit auch das oben aufgeführte Meditationsgedicht des Geistforschers Heinz Grill, welches dieser anlässlich der Jahreswende 2023/24 im Zusammenhang mit der gegenwärtigen Weltenlage verfasst hat. Außerdem sollen uns in einer Art Fortsetzung und Vertiefung des vorweihnachtlichen Meditationskurses von 2023 die sechs Seeleneigenschaften des Herzens, wie sie Rudolf Steiner in seinen Ausführungen über das sogenannte Herzzentrum des Menschen (von ihm zwölf-blättrige Lotusblume genannt) in dem Buch „*Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?*“ beschreibt, weiter beschäftigen und der Zusammenhang von diesen zur Friedenskraft herausgearbeitet werden. Auch neu Hinzukommende sind jederzeit willkommen.

**Ort:** Institut für Sozialgestaltung, Entwicklungs- und Gesundheitsfragen (IfSEG); Stangenhaustraße 66, 89542 Herbrechtingen

**Zeit:** Jeweils Dienstags vom von 18-20 Uhr; Beginn: 23.1.2024; Folgetermine: 30.1./6.2./20.2./27.2 und 5.3.24

**Kosten:** Die Kursgebühr nach GOÄ beträgt für alle 6 Einheiten zusammen 200,- Euro und wird nach Abschluss des Kurses in Rechnung gestellt.

**Kinderbetreuung:** Es besteht die Möglichkeit nach vorheriger Anmeldung auch Kinder während des Kurses zur Kinderbetreuung mit gemeinsamer Abendbrotzeit und Lesestunde in unserem Seminarhaus abzugeben.

**Allgemeines zu unseren Meditationskursen:** 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 darstellen, 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.

**Kursleitung:** Dr. med. Jens Edrich, Facharzt für Allgemeinmedizin und Anthroposophischer Arzt nach GAÄD

**Organisation und Anmeldung:** Institut für Sozialgestaltung, Entwicklungs- und Gesundheitsfragen (IfSEG) Herbrechtingen; e-mail: [medpraxis@web.de](mailto:medpraxis@web.de) oder [edrichjens@hotmail.com](mailto:edrichjens@hotmail.com)

---

**Anmerkung 1:** Unter objektbezogener Meditation versteht der Geistforscher eine Meditationsweise bei der der Meditierende einen konkreten inhaltlichen Gedanken konzentriert und vertiefend vor die Seele stellt, und dabei alle sich ihm aus seinem Subjekt heraus aufdrängenden Assoziationen und Interpretationen zurückhält, bis dieser Gedanke sich dadurch in immer größeren Zusammenhängen darstellen kann. Im Gegensatz zu anderen Meditationstechniken, wie sie in der esoterischen Szene gerne praktiziert werden, führt diese Meditationsweise, wie sie von Rudolf Steiner gelehrt und von Heinz Grill heute praktiziert wird, den Menschen nicht in seine persönlich subjektive Sphäre zurück sondern bringt ihn einer geistigen Wirklichkeit näher.