

Goetheanum, Dornach, 30. Juni 2017

Jede Meditation ist eine Tat

Die Tagung <Living Connections> führt in anthroposophische Meditation ein

Dass eine nach innen gerichtete Tätigkeit eine Wirkung nach außen hat, mag überraschen. Doch wenn man bedenkt, dass Kontemplation viel Konzentration und Aufmerksamkeit erfordert, wird schon nachvollziehbarer, dass sich dadurch Fähigkeiten bilden, die im täglichen und beruflichen Handeln helfen können.

Auf Herausforderungen kann man sich durch innere Einkehr vorbereiten. Die hier angeregte Veränderung des eigenen Wesens weckt Fähigkeiten und gibt Begegnungen eine neue Grundlage. Bodo von Plato, Mitglied des Vorstands und Dozent von Studium und Weiterbildung am Goetheanum, beschreibt die Vorgänge des Meditierens so: «Die positiven Auswirkungen der Meditation erscheinen selten in der Meditation selbst, sondern vielmehr im alltäglichen Leben. Vor allem das soziale Leben des Meditierenden verwandelt sich.» Grund dafür ist, dass sich mit der inneren Arbeit der Blick auf sich selbst und die Welt und damit auch die Beziehungen zum Umfeld ändern.

Zum Meditieren gehört das Innehalten, die stille Einkehr, die Konzentration, das heißt, man beschränkt sich. In der Kontemplation öffnet man sich dem, was geschieht, man empfängt. Daraus kann ein Gespräch mit dem werden, was und wen man erlebt. Diese Erfahrungen tragen dazu bei, sich selbst zu verändern und sich mit der Welt neu zu verbinden. Aus der inneren Arbeit bilden sich gleichsam Organe oder Fähigkeiten, die eine Hinwendung zur Außenwelt und eine Zuwendung zum anderen Menschen unterstützen. Selbstentwicklung wird ein Beitrag zur Weltentwicklung.

Anthroposophische Meditation ermutigt, im Hinblick auf Inhalt, Praxis und Methode eigenverantwortlich zu arbeiten und darin immer individueller zu werden. Dabei spielt das wache Mitverfolgen dessen, was man tut und erlebt, eine zentrale Rolle. Die Vielseitigkeit der Ansätze anthroposophischer Meditation ist Thema der internationalen Konferenz <Living Connections> am Goetheanum.

(1890 Zeichen/SJ)

Internationale Konferenz: Living Connections. Worldwide Perspectives on Anthroposophical Meditation (Deutsch, Englisch, Spanisch und Französisch),
7. bis 9. Juli 2017, Goetheanum, www.living-connections.info

Beiträge dazu in der Wochenzeitung <Das Goetheanum>: <https://zsb.bz/sedBx>

Ihre Ansprechpartnerin:

Aina Aasland, Tel. +41 76 463 83 39, aina.aasland@goetheanum.ch