

# ACHTSAMKEIT UND MEDITATION



## „MEDITATION IST EINE URFREIE HANDLUNG“ (RUDOLF STEINER)

Es gibt zahlreiche Empfehlungen, an denen man sich zu Fragen der inneren Einkehr, der Besinnung oder Meditation orientieren kann. Sinnsprüche oder Mantren gibt es in allen Weltkulturen zu unterschiedlichen Anlässen, Feierlichkeiten, biografischen Einschnitten oder religiösen und spirituellen Ritualen. Gedichte, Gebete, Wortbilder oder Aphorismen bilden dabei nicht selten einen fließenden Übergang. Was sich der Mensch achtsam innerlich vor die Seele stellt, kann jeder selbst entscheiden. Der Begründer der Anthroposophie Rudolf Steiner nannte die Meditation deshalb eine freie Tat. Die Techniken sind dabei weit gefächert.

Körperbezogene Übungen, über die Atmung oder auch die Sitzhaltung geführte Anweisungen und offene, ohne jede Voraussetzung bestehende Empfehlung gibt es. Der Inhalt dessen, was wir uns vor das innere Auge stellen, kann ebenfalls unterschiedlich sein: Bild-Meditationen, das Denken eines bestimmten Symbols, ganze Sinnsprüche oder der Versuch der reinen Achtsamkeit. In einer naturwissenschaftlich geprägten Kultur scheint die Innenwelt der Menschen in die Defensive zu geraten. Zugleich empfinden viele Menschen ein wachsendes Bedürfnis nach Sinnhaftigkeit und kultureller oder spiritueller Selbstbestimmung. Gab es immer einen Lehrer, der Übungen dieser Art anleitete, so ist heute die freie, geistige Tätigkeit in der Verantwortung jedes Einzelnen.

Nachfolgende Beispiele können anregen zur Beschäftigung mit dieser Quelle geistiger Praxis umzugehen. Es ist unserer eigenen Empirie überlassen, ob es als hilfreich empfunden wird oder nicht. Nie ist Übertreibung oder Einseitigkeit empfohlen, auch sei nicht das Ziel, sich von der Welt abzuwenden.

Alle Aktivitäten auf diesem Feld mag zur Förderung der Gesundheit angelegt sein und wirken: Kraft geben, Klarheit schenken, Liebe spüren, Licht und Wärme finden, Vertrauen wiedergewinnen, Ohnmacht überwinden, Demut und Dankbarkeit wecken.

ANREGUNGEN ZUR MEDITATION  
MIT GEDICHTEN UND GEBETEN

GEDICHTE

Da, wo Du bist, da, wo Du bleibst, wirke  
was Du kannst. Sei tätig und gefällig,  
und lass Dir die Gegenwart heiter sein.

*Johann Wolfgang von Goethe*

Die Erkenntnis ist das Licht  
Und die Liebe dessen Wärme.

*Rudolf Steiner*

Ich denke an mein Herz  
Es belebet mich  
Es erwärmet mich  
Ich vertraue fest  
Auf das ewige Selbst  
Das in mir wirkt  
Das mich trägt.

*Rudolf Steiner*

Die Fußwaschung

Ich danke dir, du stummer Stein,  
und neige mich zu dir hernieder:  
Ich schulde dir mein Pflanzensein.

Ich danke euch, ihr Grund und Flor,  
und bücke mich zu euch hernieder:  
Ihr halft zum Tiere mir empor.

Ich danke euch, Stein, Kraut und Tier,  
und beuge mich zu euch hernieder:  
Ihr halft mir alle drei zu Mir.

Wir danken dir, du Menschenkind,  
und lassen fromm uns vor dir nieder:  
weil dadurch, daß du bist, wir sind.

Es dankt aus aller Gottheit Ein -  
und aller Gottheit Vielfalt wieder.  
In Dank verschlingt sich alles Sein.

*Christian Morgenstern*

Eins und alles

Meine Liebe ist groß  
wie die weite Welt,  
und nichts ist außer ihr,  
wie die Sonne alles  
erwärmt, erhellt,  
so tut sie der Welt von mir!

Da ist kein Gras,  
da ist kein Stein,  
darin mein Liebe nicht wär,  
da ist kein Lüftlein  
noch Wässerlein,  
darin sie nicht zög einher!

Da ist kein Tier  
vom Mücklein an  
bis zu uns Menschen empor,  
darin mein Herze  
nicht wohnen kann,  
daran ich es nicht verlor!

Meine Liebe ist weit  
wie die Seele mein,  
alle Dinge ruhen in ihr,  
sie alle, alle  
bin ich allein,  
und nichts ist außer mir!

*Christian Morgenstern*

GEBETE

Oh Friede, der nun alles füllet,  
erfüll auch uns mit süßer Ruh,  
und bis ein Tag sich neu enthüllet,  
deck uns mit trauten Träumen zu.

Wie manches, was des Tages Wille  
mit rechter Klarheit nicht ergreift,  
dem hilf, daß es in deiner Stille  
zu freundlicher Vollendung reift!

Wen Schicksalsschläge grausam trafen,  
den laß vergessen, was geschehn;  
wer neid- und haßerfüllt entschlafen,  
den laß versöhnt den Morgen sehn!

So allem, dem gleich uns auf Erden  
zu Teil des Lebens schwankes Los,  
laß deines Segens Tiefe werden,  
gib Kraft aus deinem heiligen Schoß!

*Christian Morgenstern*

Gottes schützender segnender Strahl  
Erfülle meine wachsende Seele,  
Daß sie ergreifen kann  
Stärkende Kräfte allüberall.  
Geloben will sie sich,  
Der Liebe Macht in sich  
Lebensvoll zu erwecken,  
Und sehen so Gottes Kraft  
Auf ihrem Lebenspfade  
Und wirken in Gottes Sinn  
Mit allem, was sie hat.

*Rudolf Steiner*