

FRIEDEN STIFTEN DURCH MEDITATIVES ÜBEN

Inwiefern hängen meditatives Üben und Frieden in der Welt zusammen?

Projektionen erkennen durch Meditation

Wenn wir uns an die geistig-meditative Schulung machen, müssen wir lernen unsere unbewussten Projektionen, die uns veranlassen, Ansprüche an andere zu stellen anstatt an uns selbst, aufzudecken und „heimzuholen“.

In der Medizin gibt es eine Reihe von Therapieverfahren, durch die man lernen kann, die eigenen Lebensprobleme nicht mehr nach außen zu projizieren, wie z.B. auf das Elternhaus, auf die schwierige Situation in der Schule oder Ausbildung, auf die Kollegen, auf die Situation am Arbeitsplatz, usw. Wir Menschen sind alle sehr einfallsreich, wenn es ums Delegieren der Verantwortung für unsere eigenen Schicksalsprobleme an die Umwelt geht.

Wenn wir unseren Blick dafür schulen, erkennen wir, dass wir mit dieser Haltung unser kostbarstes künstlerisches Selbstgestaltungsmaterial weggeben und die Arbeit an uns selbst anderen aufhalsen bzw. überlassen.

Der anthroposophisch-meditative Schulungsweg schult uns darin, in kleinen Schritten unbewusste Projektionen der eigenen, noch nicht geläuterten Menschenwesenheit, Stück für Stück heimzuholen und Probleme an dem Platz zu bearbeiten, von dem sie ausgegangen ist – in der eigenen Seele. Das hilft uns, Frieden zu schließen mit uns selbst und unserem Leben.

Rudolf Steiner schreibt über die Meditationskunst auch, dass sie dazu beiträgt, in der Gegenwart Frieden zu stiften.

Vgl. Vortrag auf der Jugendtagung „Mittendrinn“, Dornach, Juli 2007