

Meditation



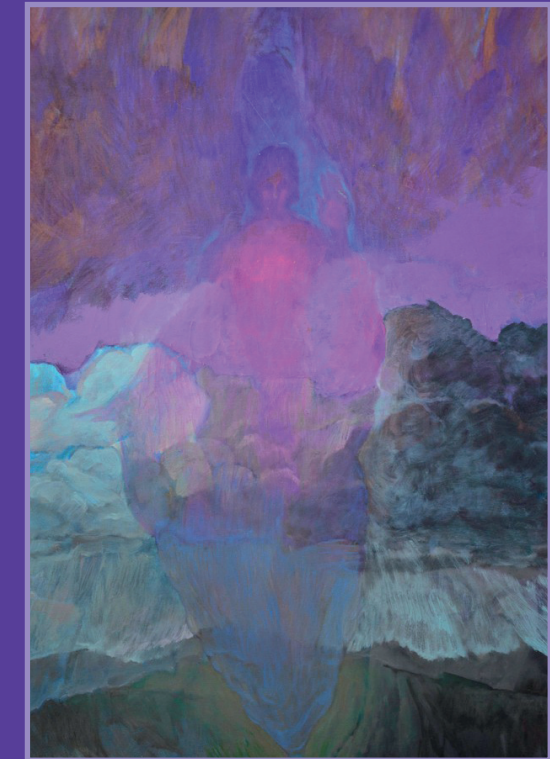
Anthroposophische Gesellschaft in Deutschland
Arbeitszentrum München
Leopoldstraße 46a, 80802 München
Tel. 089/33 25 20, Fax 089/33 78 97
info@anthroposophie-muenchen.de
www.anthroposophie-muenchen.de

Über die Meditation soll man nicht «mystisch» denken, aber man soll auch nicht leicht über sie denken. Die Meditation muß etwas völlig Klares sein in unserem heutigen Sinne. Aber sie ist zugleich etwas, zu dem Geduld und innere Seelenenergie gehört. Und vor allen Dingen gehört etwas dazu, was niemand einem anderen Menschen geben kann: es gehört dazu, dass man sich selber etwas versprechen und es dann halten kann. Wenn der Mensch einmal beginnt, Meditationen zu machen, so vollzieht er damit die einzige wirklich völlig freie Handlung in diesem menschlichen Leben. Wenn wir uns vornehmen, abends und morgens eine Meditation zu machen, damit wir allmählich lernen, in die übersinnliche Welt hineinzuschauen, dann können wir das jeden Tag unterlassen. Nichts steht dem entgegen. Und die Erfahrung lehrt auch, daß die meisten, die mit großen Vorsätzen an das meditative Leben herangehen, es sehr bald wieder unterlassen. Wir sind darin völlig frei. Es ist dieses Meditieren eine urfreie Handlung. Können wir uns trotzdem treu bleiben, versprechen wir uns, nicht einem anderen, sondern nur uns selber einmal, daß wir diesem Meditieren treu bleiben, dann ist das an sich eine ungeheure Kraft im Seelischen, dieses sich einfach treu bleiben können.

Rudolf Steiner, GA 305, S. 79f

Bild: „Ätherischer Christus“ von Zoltán Döbrönte

Meditation



Meditations- und Schulungswegseminar
auf Schloss Weidenkam, Münsing
am Starnberger See
Freitag, 15.5.2020, 15 Uhr
bis Sonntag, 17.5.2020, 12.30 Uhr

Meditation

In vielen Menschen ist ein starkes Bedürfnis nach meditativer Vertiefung vorhanden. Der auf Anthroposophie basierende Schulungsweg legt besonderen Wert auf das klare Überblicken und bewusste Vollziehen der Übungen und Meditationen.

Unbewusstes ins Bewusstsein heraufzuziehen ist eine der Aufgaben unseres Zeitalters, das 1413 begonnen hat. In Kunst und Wissenschaft finden sich bedeutende Zeugnisse dieses Bewusstseinswandels, z.B. in der Malerei der Renaissance, in der Entdeckung Amerikas oder der Erfindung der Buchdruckerkunst.

Wir bieten auch im Jahr 2020 vom Freitag 15.5., bis Sonntag 17.5. mit dem Meditations- und Schulungswegseminar die Möglichkeit, auf einem Schloss in der Nähe des Starnberger Sees abseits der Touristenströme in ruhiger, wunderbarer Natur Übungen und Meditationen kennenzulernen, zu üben und sich in der Gruppe auszutauschen.

Die Teilnahme ist für Teilnehmer vom Meditationsseminar 2019 und auch für andere meditationserfahrene Menschen, als auch für Neueinsteiger möglich. Wichtig ist der Wille zur Vorurteilslosigkeit und zu ständigem Dazulernen. .

Kurzer Überblick über den Ablauf der Tagung:

Freitag, 15.5. ab 15 Uhr

Eintreffen in Schloss Weidenkam – es erwartet Sie eine kleine Stärkung.

16 Uhr

Meditation und Seelenübungen als „Grundpfeiler“ des Anthroposophischen Schulungswegs, Bewegungsübungen, die innere Ruhe

18.15 Uhr Abendessen

20 Uhr

Eurythmische Übung (zur Einstimmung in die Meditation). Eine Meditation hören, sich damit vertraut machen und sie durchführen

21 Uhr

Zum Abschluss: Was tun wir im Schlaf? – Nachtlernen

Samstag, 16.5.

8 Uhr Frühstück

9 bis 12 Uhr mit Kaffeepause

Es wird eine weitere Meditationsübung geben. In dieser Vormittageinheit werden unter anderem die Nebenübungen vorgestellt, geübt und besprochen. Den Text mit den Nebenübungen bekommt jeder bei der Anmeldung zugesandt. Mit der Aufgabe, sie kennenzulernen und sich anfänglich mit ihnen vertraut zu machen.

12 Uhr Mittagessen

14.30 bis 18.15 Uhr mit Kaffeepause

Es wird einen meditativen Spaziergang durch den Park geben. In einer zeitlichen Einheit können alle Fragen zum Thema Meditation und Schulungsweg gestellt und besprochen werden.

Eine Arbeit an einem Text zur Meditation von Rudolf Steiner wird stattfinden. Eurythmie wird einen Weg aufzeigen, wie die Grundlage für ein tieferes Verstehen erübt werden kann.

Dann ist jeder eingeladen, sich mit einer Meditationsaufgabe im Freien (bei geeigneter Witterung) zu beschäftigen. Mit der Rückschau werden wir ein weiteres, wichtiges Element des Schulungsweges besprechen.

18.15 Abendessen

20 Uhr

Ein Märchen wird in meditativer Stimmung gehört. Zum Abschluss: Was kann die Brücke bilden, über die wir in die Nacht gehen?

Sonntag, 17.5.

8 Uhr Frühstück

9 bis 12.30 mit Kaffeepause

Wie können wir empfänglicher werden für die Eindrücke aus der Nacht? Eine Meditation wird vorgestellt, gemeinsam vertieft und dann geübt. Einzelne Schritte einer Meditation werden angeschaut und es wird versucht, das Wesentliche zu erfassen. Die Eurythmie wird uns dabei helfen.

Wenn die Zeit reicht, wird es noch eine Meditation geben. (Auf der Tagung wird mit verschiedenen Arten von Meditationen gearbeitet werden. Es werden andere Bilder, Texte und Sprüche sein als im Vorjahr).

Ende: ca. 12.30 Uhr

Verantwortlich: Gisela Weller-Widmann, Florian Zebhauser, Eurythmie: Emi Yoshida

Seminargebühr 80 €
Übernachtung mit Vollpension insgesamt
pro Person 210 € (im DZ), 280 € (EZ mit Bad)

Die Mindestteilnehmerzahl 10 Personen, max. 30 Personen
Anmeldung siehe Anmeldeformular oder
info@anthroposophie-muenchen.de
Anmeldeschluss 1.4.2020

Bezahlung erst nach Anmeldebestätigung.
Überweisung auf das Konto der Anthroposophische Gesellschaft
IBAN DE72 4306 0967 0010 0845 15
Stichwort: Meditation
Bezahlung auch bar im Sekretariat möglich.

Für die Anfahrt mit dem PKW gibt es eine Anfahrtsskizze, die Sie mit der Anmeldebestätigung erhalten werden. Es gibt auch die Möglichkeit mit der S-Bahn (S 7) anzureisen. Sie werden dann am Bahnhof Wolfratshausen abgeholt.

Anmeldung

Bitte ausfüllen, ausschneiden und senden an:
Anthroposophische Gesellschaft
Leopoldstraße 46a
80802 München

Anmeldeschluss ist der 1.4.2020

Vorname

Name

Adresse

PLZ/Ort

Tel. (für evtl. Nachfragen)

E-Mail