

# Die gegenwärtige Zeit benötigt eine spezifische Meditation

von Heinz Grill

Für die Meditation kann eine spezifische, mit Gedankeninhalt gefüllte Übungsaktivität gewählt werden oder eine unspezifische, rein beruhigende Ausrichtung, die mehr das Ziel des Leerwerdens und Freiwerdens von allen intellektuellen und emotionalen Einflüssen erstrebt. Häufig meint man heute mit dem Begriff Meditation mehr Entspannungsübungen und nützt manchmal Musik oder vorgegebene Wortformeln, damit das Gemüt zu einer Ruhe findet. Zwischen Entspannung, Konzentrationsbildung und Meditation muss jedoch eine sorgfältige Unterscheidung erfolgen, denn wenn diese fehlt, begibt sich der Einzelne tatsächlich nur in eine Art bequemes Innenspektrum seines bisherigen unbewussten Leib-Seele-Verhältnisses. Eine wirkliche Bewusstseinsweiterung mit geistigen Möglichkeiten erlebt er ohne konkret gewählte Inhalte nicht.

Diese hier vorgeschlagene Meditation richtet sich deshalb auf sehr sorgfältig erwogene Gedankeninhalte aus. Es sind geistig evidente Gedankeninhalte, nicht intellektualistische, schnellfertig gewählte Leitsätze. Die Meditation wird dadurch gegenständlich und auf den Gedanken bezogen objektiv. Ein Freiwerden von allen subjektiven Unruhen, emotionalen Stimmungen und kollektiven Suggestionen sollte und muss, während man eine Konzentration auf einen Gedanken entwickelt, in zunehmendem Maße erstrebt werden, denn das Ziel dieser gegenständlich gedanklichen Meditation führt zu einem intensiven Erschaffen eines wirklichen geistigen Inhaltes.



*Meditation sollte nicht in Selbstversunkenheit stattfinden.*



*Sie bedarf eines konkreten, gedanklichen Inhaltes*

## Die folgenden Sätze können als Meditationsinhalte dienen:

*„Der Mensch ist zu logischem, eigenständigem Denken begabt. Die Vernunft<sup>1</sup> als Kapazität gegenüber Angst und Trieb ist sein Wesensmerkmal. Nach den Möglichkeiten zu einem gegenstandsbezogenen angstfreien und vernünftig orientiertem Denken betrachte ich den Menschen. Diejenige Dimension, die in vernünftigem und objektiv logischem Denken ihren menschlichen Ausdruck findet ist ein kleines Abbild des Weltenlogos oder der weltenkosmischen Vernunft. Sie erscheint wie eine Sonne in grünlichen Tönungen in der Aura.*

*Es ist unvernünftig, wenn man der Menschheit eine Impfung aufzwingt, deren Wirkungen nicht einzuschätzen sind und deren Effizienz fragwürdig erscheint. Eine vollkommene Freiwilligkeit ohne Einschränkung und klassifizierende Nachteile für diejenigen, die die Impfung ablehnen, ist zur Erhaltung des bürgerlichen Friedens dringlich. Das Menschsein, getragen durch Vernunft, wird sich durchsetzen und nicht das Nicht-Menschsein mit seiner grotesken Erscheinung der Unvernunft.“<sup>2 3</sup>*

## Eine Meditation erzeugt Kraft, wenn sie im reinen und freien Gedanken vollzogen wird

Das Geheimnis der Meditation liegt in der Reinheit ihres Inhaltes und darin, wie dieser gedacht und mit Gewissheit vertreten wird. Der Gedanke in Reinheit gleicht einer Sonne, die aus sich selbst, ohne Beeinflussung von außen, Wärme und Licht aussendet. Dieses Ideal entspricht jener Dimension, die man im Yoga mit der sogenannten buddhi<sup>4</sup>, der höheren Weisheit und Intelligenz bezeichnet. Der Gedanke oder der Inhalt des Denkens erstrahlt in vollbewusster Weisheit ohne beunruhigende Ablenkungen, Irritationen und emotional gebundene Wünsche. Er wird zum Sein, zur gegebenen, realen und gedachten Wirklichkeit, zur Gegenwart und somit zur Realität. Der Mensch erhebt den Gedankeninhalt zur reinen, frei verfügbaren und wirksamen Strahlkraft.<sup>5</sup>



*In traditionellen Abbildungen der Meditationen ist die Gedankenebene noch in freier Verfügbarkeit ersichtlich.*

Der reine und wirkende Meditationsinhalt, der zur erfolgreichen Ausstrahlung führt, kann leichter verstanden werden, wenn man eine gegenteilige oder sozusagen verunglückte Form des Meditierens studiert und diese durch Weisheit eliminieren lernt. Sätze wie der folgende können nicht zur erfolgreichen Strahlkraft gelangen, da sie durch die fixierte Willenskomponente und ihre emotionale Verhaftung verunreinigt sind:

*„Ich möchte dass die Menschen zur Vernunft kommen und das Impfen sein lassen.“*

Dieser Satz ist durch das emotional gebundene und letzten Endes eitle Wollen des Ego verunreinigt. Obwohl es eine natürliche Reaktion des menschlichen Bewusstseins ist, bei törichten Handlungen ein korrigierendes Gegenüber zu erschaffen, begibt es sich dennoch durch intellektualistische Meinungen allzu schnell in die Polarisierung und somit in eine Art emotionale Verflechtung. Dieses Bewusstsein wird sehr stark von nicht-gedanklichen und gebundenem Erleben, sowie von Willenstrieben vereinnahmt und tendiert ebenfalls zur Einseitigkeit. Gleichzeitig ist eine sehr starke Arroganz in diesem Satz sichtbar, da er das eigene Ich-Selbst in eine höhere und bessere Position als die des anderen führt. Indem man sagt „Ich möchte...“ fixiert sich der Wille und indem man sagt „... dass die Menschen zur Vernunft kommen...“ begibt man sich in eine bessere und eitle Position und indem man sagt, dass die Menschen das Impfen sein lassen, setzt man voraus dass es grundsätzlich schlecht sei, man wird moralisierend oder belehrend.

Der Satz, „Der Mensch ist zu logischem, eigenständigem Denken begabt“, ist frei von einem willentlichen Zugriff. Man nimmt den Menschen als geistige Kreation wahr und bleibt frei von Emotionen. Auch der folgende Teil des Meditationsinhaltes ist frei von Angst und Willenszugriffen, er zeigt hingegen nur ein Bild der möglichen Anschauung:

*„Es ist unvernünftig wenn man der Menschheit eine Impfung aufzwingt, deren Wirkungen nicht einzuschätzen sind und deren Effizienz fragwürdig erscheint.“*

## Die Unterscheidung zwischen reinem Denken und willentlichen oder emotionalen Zugriffen ist für die Meditation sehr wichtig

Ein anderer Satz, der heute sehr häufig ausgesprochen wird und eine typische Willensfixierung ohne real erhobenes und klar geordnetes reines Denken darlegt, ist folgender: „Ich trete in der Demonstration auf, weil ich die Menschen wachrütteln möchte.“ Welch eitle und überhebliche Position liegt auf versteckte Weise in diesem Satz gegenüber den anderen vor, die, wenn man die Worte einmal genau analysiert, insgeheim positioniert werden, dass sie scheinbar die Realität nicht erkennen. Meditation muss frei von Wertungen und Positionen sein. Der Inhalt muss eine Realität aufzeigen, die ganz frei von Persönlichem ist. Der folgende wohl bekannte Satz aus der Bergpredigt zeigt das Verhältnis des unbewussten verhafteten Willens, das das objektive Denken und weitreichende Wahrnehmen verhindert:

*„Oder wie darfst du sagen zu deinem Bruder: Halt, ich will dir den Splitter aus deinem Auge ziehen, und siehe, ein Balken ist in deinem Auge? Du Heuchler, zieh am ersten den Balken aus deinem Auge; darnach siehe zu, wie du den Splitter aus deines Bruders Auge ziehst!“* (Matthäus 7,4-5)



*Vom Splitter und vom Balken  
von Domenico Fetti*

Solange die Willenstriebe den Menschen mit den persönlichen Emotionen beherrschen, trägt er im besten und bildhaften Sinne eine Art Verdunkelung in seinem Bewusstsein und die Augen mögen sich an die Fehler der anderen haften. Das Verhältnis von Mensch zu Mensch verbleibt aber noch im Dunklen. Es verschatten sich die wirklichen Positionen und der Willenstrieb, der die eigene mögliche Stellung des Bewusstseins zurückhält, verhindert die geistige Wirksamkeit. Aus dem Grunde kann der Mensch nicht meditieren, da er an der falschen Stelle etwas will und dadurch das eigentliche Objekt des Wollens, das heißt den Gegenstand der Meditation, den lichten Gedankeninhalt, gefangenhält.

Derjenige, der mit gutem Gewissen die Fehler der Zeit entdeckt, bleibt im Sinne einer geistigen Position gerade durch seinen Balken, den er noch in seinem Auge trägt, wie ohne Sein oder ohne ein eigenes dauerhaftes und tragfähiges Zentrum im Selbst. Er ist zu sehr im Irdischen und nicht in einem geistigen Gedankeninhalt gegründet. Aus diesem Grunde sollte die Evangelienstelle nicht als eine moralisierende Bewertung, die grundsätzlich den einzelnen Menschen die Berechtigung zur Korrektur absprechen möchte, erscheinen, sondern vielmehr die Willensverhältnisse in der inneren Struktur ermahnen und kennzeichnen. Der Balken im Auge zeigt bildhaft die Unmöglichkeit, dass der Einzelne ohne eine größere übergeordnete, freiere und reinere Sicht seinen Mitmenschen gar nicht korrigieren kann. Er ist eine Art karmische Realität, die durch die Verwicklung des Intellektes mit den Willenstrieben entsteht und deshalb das reine gedankliche Sein noch nicht im Bewusstsein gewähren lässt.<sup>6</sup>

Eine Meditation erfordert deshalb Gewissheit, Vertrauen und eine vollständige Klarheit zu einem Gedanken. Nach einer gewissen Zeit der Auseinandersetzung erlebt der Übende mit Sicherheit, dass der Gedankeninhalt, den er frei von Willenszugriffen und aufsteigenden Emotionen denkt, eine reale Wirklichkeit bekundet und diese tatsächlich ein wärmendes Licht über seinem Haupt und darüber hinaus für seine Mitmenschen erzeugt.

Welche Kraft lebt in dieser erzeugten geistigen Wirklichkeit? In der Regel nimmt der Mensch nur die sichtbaren Kräfte der Welt als Realitäten und glaubt nur in äußerst bedingtem Maße an jene geistigen feinen Strahlkräfte des Gedankens. Diese aber wären die wesentlichsten Schöpferkräfte, denn sie tragen ein Leben und ein sehr dauerhaftes Sein in ihrem Zentrum. Vergleichsweise trägt ein Mensch, der sich eine sehr gute Muskelkraft antrainiert hat, nur für vorübergehende Zeit eine Kraft in die Handlungen hinein und diese kann er nur in der spezifischen Form zur Wirksamkeit machen, in der er tätig ist. Die Strahlkraft des Gedankens lässt im Gegensatz hierzu eine sonnenhafte Bewusstheit auferstehen und nicht nur derjenige, der sie erzeugt, erlebt feinste Veränderungen im Raume, sondern auch die Mitmenschen bemerken bald ein subtiles Wahrheitslicht und ein nachfolgendes subtiles Wahrheitsempfinden.

Wenn man den Menschen denkt, dass er zur Vernunft kommen sollte, denkt man ihn aus dem Willen und bedrängt ihn gewissermaßen. Wenn man ihn aber betrachtet und mit dem stillen Gedanken begleitet, dass er ein vernunftbegabtes Geschöpf ist, lässt man ihn frei und erlebt ihn mit seinem Gegenüber in einem feinen Licht der Wahrheit. Die geistige Welt, wenn man sie als große übergeordnete Gesamtheit betrachtet, erfreut sich dieser Aktivität.

## **Praktische Grundlagen zur Meditation**

Der Gedankeninhalt zur Meditation muss wörtlich genommen werden, denn gemäß der gemüthafte Neigungen studiert man diese nicht ausreichend objektiv und neigt daher zu Ungenauigkeiten und schließlich emotionalen Bewertungen. Am besten lernt man die Sätze der Meditation auswendig, sodass sie nicht nur für zehn Minuten einer Übung, sondern den ganzen Tag hinweg verfügbar sind.

Eventuell ist es günstig, wenn man eine Meditation wie diese zu einer bestimmten Zeit, beispielsweise 9 Uhr abends, absolviert. Es könnte eine größere Kraftumsetzung erfolgen, wenn sich viele Menschen zu diesem Gedanken ausrichten und sogar zur gleichen Zeit ihn mit der punktuellen Konzentration intensiv denkend hervorbringen.

Für eine gelungene Meditationstägigkeit sollte der Übende in jedem Fall die Unterscheidung hervorbringen, ob der Gedanke in Reinheit und sonnenhafter Verfügbarkeit gedacht wird, oder ob sich Emotionen und heimliche Willenszugriffe in diesen hinein spiegeln. Man könnte beispielsweise die Gegenfrage stellen und sich sagen: „Vernünftig ist es, dass alle Menschen geimpft werden, denn dann dürfte es keine Coronainfektion mehr geben.“<sup>7</sup> Der Übende lasse aber einen Satz, wie es dieser ist, einige Zeit auf sich wirken. Er wird unweigerlich mit ausdauernder Analyse bemerken, dass es sich nicht um einen wirklich erwogenen und objektiv gültigen Gedanken handelt, sondern um eine durch Angst motivierte Willenshandlung.

Sehr häufig erscheinen Gedanken, die auf den ersten Blick sehr vernünftig und sogar sehr menschlich, moralisch angenehm wirken. Sie müssten jedoch von dem, der meditiert, genau geprüft werden. Auf ungesesehenen Wegen schleicht die Angst aus den vegetativen Zonen des organischen Menschseins in das Bewusstsein hinauf und bemächtigt sich auf heimliche Weise der Vernunft. Die Ängste, die sich aus Suggestionen entwickeln, nehmen Wege, die so leise dahinschleichen, wie Katzen auf dämmerigen Pfaden der Jagd, die ihr Opfer auswählen. Die menschliche Vernunft ist das Opfer, und weil dieses bereits eingetreten ist, kann die Corona-Epidemie sich unendlich in vielen Bildern entfalten.

Es ist deshalb in keinster Weise zu sagen, dass es vernünftig sei, wenn alle Menschen geimpft werden müssten. In das Bewusstsein, das sich aus objektiven Gedanken bilden muss, schlich sich bereits die Unvernunft im Sinne eines Angsttriebes hinein. Gerade deshalb, weil die Kapazität der Bewusstseinskraft der Vernunft fehlt, kann sich die willentliche Begierde mit ihren Angstemotionen der Vernunft bedienen und diese stürzen. Bildhaft müsste man sagen, der Drache hat die Oberhand gewonnen.

Wenn die objektiven Gedanken mit einer reinen und natürlichen Ausstrahlung zum Tragen kommen, entstehen unter den Menschen bessere und würdigere Beziehungsverhältnisse. Der Unterschied ist sehr groß, ob man seine Mitmenschen als unvernünftig, wahnsinnig, töricht oder unwissend betrachtet, oder ob man ihnen ganz natürlich im Gespräch im Stillen ihrer Seele ein ganzes Sein zuspricht und trotz aller Mängel allen das Prädikat der Vernunft beimisst. Nicht so wie der Mensch im Moment der Krise erscheint, sollte man ihn wahrnehmen, sondern so wie er im besten Sinne nach seinen Uranlagen und seinem Bildungswesen tatsächlich sein möchte oder werden kann, sollte man ihn im Stillen denken. Missionarische Zugriffe oder besserwissende Korrekturen müssen für diesen Meditationsweg zur Zurückhaltung gelangen.

## Fußnoten:

1. Moderne Definition der Vernunft: „Das geistige Vermögen, Zusammenhänge zu erkennen, zu beurteilen, zu überschauen und sich dementsprechend sinnvoll und zweckmäßig zu verhalten.“ [DWDS](#)

Etymologische Deutung des Vernunftbegriffes: Das nur im Deutschen begegnende Substantiv althochdeutsch firnumft (9. Jh.), „Tätigkeit des Vernehmens, Hörens, Begreifens, sinnliche Wahrnehmung, Verständnis, Einsicht, Klugheit“, ist eine Abstraktbildung zu dem Präfixverb vernehmen in dessen alter Bedeutung „erfassen, begreifen“, bezeichnet also „das richtige Auffassen, Begreifen, Aufnehmen.“ [DWDS](#)

2. „Zu jedem moralischen Urteile (mithin auch der Religion) bedarf der Mensch Vernunft und kann sich nicht auf Satzungen und eingeführte Gebräuche fußen.“ Immanuel Kant, *Anthropologie in pragmatischer Hinsicht*, Herausgeber Karl Vorländer, S. 111
3. „Die Gesetze, welche die Ausbildung der höheren Organe des Geistes selbst besorgen, sind keine anderen als die gesunden Vernunft- und Moralgesetze der physischen Welt. Wie im Mutterschoße das Kind reift, so im physischen Selbst der geistige Mensch. Die Gesundheit des Kindes hängt von normaler Wirksamkeit der Naturgesetze im Mutterschoße ab. Die Gesundheit des geistigen Menschen ist in gleicher Art von den Gesetzen des gewöhnlichen Verstandes und der im physischen Leben wirksamen Vernunft bedingt. Niemand kann ein gesundes höheres Selbst gebären, der nicht in der physischen Welt gesund lebt und denkt. Natur- und vernunftgemäßes Leben sind die Grundlage aller wahren Geistesentwicklung.“ Rudolf Steiner, *Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten*, GA 10, S. 155
4. Buddhi ist eine der drei geistigen Bewusstseins Ebenen manas, buddhi und atman. Allgemein kann man von buddhi sprechen, wenn das Denken zu tieferen Wahrnehmungen und Empfindungen vordringt und reale Zusammenhänge erkennt. Buddhi gründet sich nicht auf Spontaneingebungen, die ohne Zusammenhänge im Bewusstsein wurzeln, sondern auf umfassenden, integralen Erkenntnissen, die nicht für sich allein stehen. Allgemein handelt es sich um eine bereits sehr hohe Stufe der Erkenntnis und sie übersteigt das gewöhnliche, vernunftbegabte Denken.

5. „Im Allgemeinen bildet die buddhi das bereits entwickelte Denken mit Unterscheidungskraft, Urteilsvermögen, tiefgründiger Intelligenz und erschließt Einsichten in die geistige Welt. Es ist ein Glied des menschlichen entwickelten Bewusstseins auf dem Weg zur geistigen Integrität und Vollkommenheit.

*Während manas das obere und erste Instrument des Bewusstseins darstellt, bildet die buddhi die nächstfolgende Stufe und erobert mit seinem tiefgreifenden Urteilsvermögen das menschliche Empfindungspotential. Es wäre deshalb für den Begriff keine ausreichende Erklärung gegeben, wenn man diese Stufe, die heute gerne mit Vernunft übersetzt wird, lediglich dem Intellekt zuschreiben würde, denn die unterscheidende Intelligenz, die sich im Laufe der verschiedenen geistigen Entwicklungsstufen ausprägt, bewegt sich nicht nur im Verstande, sondern steigt bis tief in das Gemüt und Gefühlleben hinab. Die unterscheidende Intelligenz erlebt derjenige, der die Erfahrungen kennt, als tiefgreifende Wahrheitsgefühle und ungetrübte Wahrheitswahrnehmungen in seinem soliden Inneren.“*  
Heinz Grill, *Die 7 Lebensjahrsiepte und die 7 Chakren*, Synergia-Verlag, S. 196-198

6. Ein anderes Beispiel: Anders und relativ kraftvoll erscheinen beispielsweise die Worte von dem Arzt Winfried Stöcker, der einen Antigenimpfstoff entwickelt hat. Er sagt beispielsweise in einem Interview:
- „Wenn die Gefahr droht und 100.000 Menschenleben bedroht sind, da darf man mit den Maßstäben nicht messen, wie man sie früher angelegt hat.“*
- „Wenn man solche Gesetze hat, die verhindern, dass man in der richtigen Zeit schnell genug einen Impfstoff für diese gefährliche Epidemie bekommt, dann sollte man sofort ein neues Gesetz schaffen, damit das ermöglicht wird.“*
- „Sie (Paul-Ehrlich-Institut) haben dieses Recht des Arztes missachtet, dass ich meine Patienten behandeln kann, wie ich will und dass sie sich da nicht reinmischen können. Ich hab auch keine Arzneimittel in den Verkehr gebracht, ich habe nur beabsichtigt eine Studie durchzuführen.“* [Stern-TV](#)
7. In ähnlicher Weise auf die inneren Willensverhältnisse bezogen kann auch der Satz des Bundespräsidenten Frank-Walter Steinmeier untersucht werden: „Das Impfen ist der wichtigste Schritt auf unserem Weg heraus aus der Pandemie. Also nutzen Sie die Möglichkeiten. Machen Sie mit!“ [AFP Deutschland](#)