

Die Meditationsbriefe im Jahr 2026 –

Die Meditation und ihr Erfolg für die Lebensmeisterschaft

Von Heinz Grill am 13.02.2026

Im Allgemeinen ist es bekannt, dass regelmäßige Meditationen gesundheitsförderlich wirken und das Bewusstsein in seiner Wahrnehmungsfähigkeit fördern. Wichtig ist die Unterscheidung zwischen gegenständlicher und nichtgegenständlicher Meditation, *saguṇa* und *nirguṇa*. Falsche Formen der Praxis können Personen in eine Scheinwelt führen und die Beziehungsfähigkeit des seelischen Potenzials herablähmen. Eine gut erworbene Grundlage, wie eine Meditation aufgebaut wird, in welchem Zeitrahmen sie verläuft und wie ihre Ergebnisse zu interpretieren sind, ist für den Meditierenden eine wichtige Grundbasis.

Die Meditationsbriefe beinhalten Inhalte sowie unterschiedlichste Formen als Anleitung und tägliche Praxis. Sie sind meist eine Textseite, die den Gegenstand der Meditation erörtert und einige Quellenangaben zur fundierten Beschäftigung aufweist. Für den geistig Strebenden sind diese Texte von sehr großem Wert, da wöchentlich eine inhaltliche Anregung mit kleinen Aufgabenstellungen erfolgt.

Mittlerweile wurden 330 Meditationsbriefe versendet, mit manchmal etwas anspruchsvollen und dann wieder weniger intensiven Inhalten.

Ein Einsteigen in den Ablauf dieser Meditation ist empfehlenswert, obwohl für jemanden, der ganz neu anfängt, eine Art Vertrautwerden und Hineinlesen notwendig ist.

Bewährt hat sich hierzu das Buch „Übungen für die Seele“, in dem der Konzentrationsaufbau exakt beschrieben ist und allgemein das Üben mit den verschiedensten notwendigen Erfahrungsschritten erscheint.



Zu bestellen sind die Meditationsbriefe bei der Mailadresse meditationsinhalte@mail.de

Wenn Sie das Buch „Übungen für die Seele“ noch nicht haben, bestellen Sie es bitte mit gutem Gewissen. Ohne werbeaktiv zu dominieren, möchte ich es gerne empfehlen. All jene, die bei diesen Übungen ansetzen, gewinnen erstaunliche Fortschritte.



Meditation bedarf der Wachheit und des konkreten Bezuges zu geistigen Inhalten. Das Ergebnis einer gegenständlichen Meditation im methodischen Aufbau führt zu strukturbildenden, formenden Expressionen.

Zeichnung: Anne-Michèle Hambye



Das Meditieren auf das Unendliche oder andere sehr unkonkrete Vorstellungen führt gerne zu Einkehr in die Subjektivität mit Gefühlen, die dem Leben fremd werden.

Zeichnung: Birgit Lozina