

Es müßte geschehen:  
ein Denken des Friedens von Grund aus,  
wahrhaftig in jeder Faser.

*Reinhold Schneider*

In mir ist die  
Schönheit, Ordnung und Harmonie  
wieder hergestellt worden.

*Navajo-Gebet*

Bücher haben feste Preise.

3. Auflage 2021

Ilse Rendtorff  
*Naturmeditationen*

© Ilse Rendtorff/Neue Erde GmbH 1999  
Deutsche Originalausgabe  
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:  
Foto: © Paul Prescott/Fotolia, [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Typographie: Dragon Design, GB  
Gesetzt aus der Galliard

Gesamtherstellung: Books on Demand GmbH, Norderstedt  
Printed in Germany

**ISBN 978-3-89060-026-0**

NEUE ERDE GmbH  
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken  
Deutschland · Planet Erde  
[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)

# Inhalt

## TEIL II: MEDITATIONEN

Vorwort von Marko Pogačnik 10

### TEIL I: MEDITATION ALS LEBENSQUALITÄT

1. Einleitung	12
2. Was ist das, Meditieren?	18
3. Was will ich durch Meditieren erreichen?	20
<i>Heilung</i>	20
<i>Zuwendung zum eigenen Körper</i>	23
<i>Zuwendung zur Natur</i>	24
<i>Erleuchtung</i>	26
<i>Umfassende Liebe</i>	27
4. Wer bin ich?	30
5. Die Ebenen des Seins	34
<i>Erklärungen zur 7., der physischen Ebene</i>	39
<i>Erklärungen zur 6., der Astralebene</i>	41
<i>Erklärungen zur 5., der Mentalebene</i>	49
<i>Erklärungen zur 4., der Ebene der Liebe und Weisheit</i>	54
<i>Erklärungen zu den höchsten Ebenen</i>	60
6. Die Praxis des Meditierens	62
<i>Raum und Zeit</i>	64
<i>Sitzhaltung</i>	67
<i>Disziplin</i>	68
7. Umgang mit den Meditationsanleitungen	71
<i>Fahrplan für Anfängerinnen und Anfänger</i>	74

ATEM UND ENTSPANNUNG	79
1. Der ruhige Fluß des Atems	79
2. Entspannung	80
3. Sich erden	82
VERBINDUNG ZUR ERDE	84
4. Wurzelmeditation	84
5. Zum Herzen der Erde	86
6. Farben der Natur	87
7. Eins sein mit allem Leben	89
8. Baummeditation	92
9. Sonnenaufgangsmeditation	96
10. Meditative Gartenarbeit	98
11. Ur-Elementarebene	100
12. Die Nahrung segnen	102
13. Schwingen im Rhythmus der Erde	103
14. Die vier Elemente	106
15. Die vier Himmelsrichtungen	109
16. Die sieben Richtungen	110
17. Friede allen Wesen (Gebet)	112
18. Gebet der Navajos	113
19. Lied: Ich schwinge mit dem Strom der Kraft	114
ÜBER DIE ERDE HINAUS	115
20. Lichtmeditation I	115
21. Lichtmeditation II	116
TANZEN MIT ERDE UND HIMMEL	118
22. Schöpftanz	119
23. Friedenstanz	120

DEN KÖRPER STÄRKEN	121	FRIEDE FÜR DIE ERDE	163
24. Lichtenergie für meine Atome, mein Immunsystem	123	<i>Gedanken sind Kräfte</i>	163
25. Stärkung des endokrinen Drüsensystems	124	46. Zum Frieden beitragen	166
26. Die Chakren reinigen und stärken	125	47. Heilung für die gestörten Energien eines Ortes	167
YIN- und YANG-ENERGIE IN UNSEREM KÖRPER	128	48. Friedensgebet	168
27. Reise durch den Körper, durch seine rechte und linke Hälfte	129	49. Eine Kuppel aus heilendem Licht für meinen Wohnort	169
28. Harmonisierung von Oben u. Unten, Rechts u. Links	131	50. Lied: Strom der Liebe fließt	171
29. Ausgleich zwischen den Gehirnhälften	132	51. Lied: Friede breitet sich aus	172
SELBSTHEILUNG	134	Literaturverzeichnis	173
30. Heil-Lichtmeditation I	140	Über die Autorin	174
31. Heil-Lichtmeditation II	141		
32. Heilende Farben	144		
33. Die kraftspendende Natur	145		
34. Heilquellen am Wege	147		
SCHUTZMEDITATIONEN	148		
35. Der Schutz in mir	151		
36. Lichtmantel	152		
37. Lichtmantel für meine Wohnung	152		
38. Lichtmantelgebet	153		
39. Ich schütze mich	153		
FRIEDE ALLEN WESEN	155		
<i>Meine Lieben segnen</i>	156		
40. Ich sende Dir Licht I	157		
41. Ich sende Dir Licht II	158		
42. Ich segne Dich I	158		
43. Ich segne Dich II	159		
44. Frieden denen senden, mit denen ich Probleme habe	159		
45. Meine Wohnung ein Friedensort	161		
		<i>Alle Meditationen und Lieder sind, wenn nicht anders vermerkt, meine eigenen Kreationen.</i>	

# Vorwort

*von Marko Pogačnik*

Nachdem der Mensch seine ursprüngliche Verbundenheit mit den Naturwelten verloren hat, kann er sie nicht mehr beliebig, einfach nach Wunsch, zurückerlangen. Wir haben inzwischen unsere natürliche Beziehung zur Erde herabgewürdigt, profaniert und ihre Potentiale verschwendet. Nun, um sie auf einer neuen Ebene wieder aufzubauen, gilt es, bewußt die Wege zur Wiederverbindung einzubahnen, dabei eigene schöpferische Talente zu erwecken und unentwegt zu suchen. Der Erfolg ist nur dann denkbar, wenn das Wiederverbinden mit der Erde und der Natur durch das Zusammenfinden der zerstreuten Teile unserer selbst komplementiert wird.

Das Buch von Ilse Rendtorff bietet viele Möglichkeiten an, an den erwähnten Prozessen zu arbeiten, sei es persönlich oder als Teil einer Gruppe. Die vorgeschlagenen Meditationen und Übungen können einen inspirieren, den eigenen Weg zur Wiedereinbindung auf den verschiedenen Ebenen zu finden. Nur zögern sollte man nicht und sich in Gedankenmustern verlieren. Es braucht einen kreativen und tätigen Beitrag seitens vieler Einzelmenschen, um unsere Zivilisation in neue Bahnen überzuleiten.

*Srakane, am 8.9.1998*

*Marko Pogačnik*

## TEIL I

# MEDITATION ALS LEBENSQUALITÄT

# 1. EINLEITUNG

Dies Buch ist eine Anleitung zum Meditieren und zur Weiterentwicklung der eigenen meditativen Praxis. Es zeigt Wege auf zum Heilwerden, zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Es möchte dazu beitragen, daß Sie sich selber besser verstehen lernen und daß Sie einen tieferen Zugang zur Natur entdecken. Und letztlich geht es darum, ein Gespür zu entwickeln für den Tanz des Lebens, für das Miteinander von Mensch und Natur, von kosmischen und elementaren Kräften.

Meditationen haben auf diesem Weg zu uns selbst die Bedeutung, daß wir erst einmal zur Ruhe kommen, um die leisen Stimmen in uns und um uns zu hören und das Strömen verborgener Lebenskräfte spüren zu lernen. Ich gebe dazu eine Vielfalt von kurzen und von langen Anleitungen, beginnend mit einfachen Atemmeditationen. Es ist mir ein Anliegen, daß auch Menschen, die noch keine Erfahrung im Meditieren haben, Anleitung und Hilfe finden, es zu lernen. Für Meditationserfahrenere gibt es ebenfalls viel zu entdecken, hoffe ich. Und auch für Gruppenrituale finden sich Anregungen zum Feiern mit und in der Natur.

In der Darbietung des Stoffes habe ich mich einerseits um Einfachheit bemüht, so daß auch Neuanfangende verstehen, worum es geht. Einige Passagen wenden sich aber stärker an Menschen, denen sich beim Vorgehen in der meditativen Erfahrung kompliziertere Fragen gestellt haben. Wer möchte, kann solch ein Kapitel erst einmal überschlagen und zu den Meditationsanleitungen im 2. Teil des Buches übergehen.

Meditation, wie sie heute und hier, d.h. in unserem westlichen Kulturkreis praktiziert wird, geht auf uralte Traditionen und Erfahrungen zurück. Wir können von den östlichen Kultformen lernen, von den tibetischen Buddhisten, den Zen-Buddhisten, von hinduistischen Lehrern, von den Sufis, um nur einige der wichtigsten zu nennen. Ebenso lernen wir von den indianischen Traditionen. Auch die meditative Tradition unseres Kulturkreises, die christliche Mystik, erschließt uns ihren Reichtum wieder neu.

Zu den alten kommen neue Meditationsformen, die Altes aufgreifen und es kreativ neu gestalten. Weithin bekannt ist etwa das heute viel praktizierte Autogene Training. Dazu kommen Bewegungsmeditationen wie Yoga, Tai Chi und Qi Gong sowie meditatives Tanzen und Singen. Bücher, Seminare, Kassetten und regelmäßige Gruppen bieten sich an, uns in die verschiedenen Formen der Meditation einzuführen. Sie nehmen uns an die Hand und leiten uns auf dem Weg zur Entspannung, zu vertieftem Bewußtsein und zur inneren Ruhe.

Diese Schrift möchte ich in den Kreis solcher Hilfen einreihen. Dabei biete ich nur das dar, was ich selber allein und mit Gruppen praktiziere, also nur einen Ausschnitt aus den möglichen Formen.

Mein besonderes Anliegen ist die intensive Zuwendung zur Natur und zu den Elementen der Erde. Es ist eine ausgeprägt geerdete Form des Meditierens. Die Verbindung zu den hohen Bereichen des Seins wird in Begriffen ausgedrückt, die es jedem ermöglichen, die eigene Nähe oder Distanz zum Göttlichen oder zu Gott zu finden und zu wahren. Das wird meiner Erfahrung nach dem heutigen Bedürfnis spirituell suchender Menschen am ehesten gerecht. Es entspricht dem Stand hoher individueller Differenzierung, in dem wir leben. Einmal gibt es sehr unterschiedliche Wahrnehmungen der kosmischen Ebenen, dazu tritt oft der Wunsch, sich von traditionellen Glaubensmustern zu distanzieren. Ich habe mit dem undogmatischen Zulassen

unterschiedlicher Wahrnehmungs- und Ausdrucksformen gute Erfahrungen gemacht.

Die naturverbundene Spiritualität, der ich mich im Laufe meines Lebens mehr und mehr zugewendet habe, ließe sich als moderne Naturmystik bezeichnen. Ganz klar sei hier der Begriff Mystik von dem etwas ähnlich klingenden der Mythologie abgegrenzt.

Ken Wilber zeichnet in seinem neuesten Buch »Eros – Kosmos – Logos« die Kulturgeschichte der Menschheit auf. Er weist den Mythologien ihren Ort im gesellschaftlichen Übergang von den Stammesgruppen zu größeren Staatsgemeinschaften zu. Die Völker fanden ihre Identität und ihren Zusammenhalt im Glauben an mythische Gottheiten und in der Unterordnung unter Könige und Fürsten, die unmittelbar von diesen Gottheiten ihre Macht erhalten hatten.

Heute nun stehen wir am Ende einer Ära, die nach der großen Ablösung von mythischen Weltbildern durch die Renaissance und die Aufklärung das rationale wissenschaftliche Vernunftdenken zur Maxime erhoben hat. Daß diese Ära an eine Grenze gekommen ist, in der Fortschritt und »Weiter so!« nicht mehr für die Lösung der brennenden gesellschaftlichen Fragen ausreicht, liegt auf der Hand.

Ken Wilber zeigt auf, daß eine kommende große Umorientierung der Kultur, die der Erde wieder Hoffnung gibt, in einer neuen Hinwendung zur Mystik liegen kann. Er redet nicht von einem Zurück. Vielmehr geht es, im Bild der Spirale oder Wendeltreppe ausgedrückt, um die Wiederaufnahme alter Erfahrungen von einer höheren Warte aus. Ich schließe mich dieser Hoffnung an. Was wir neu entdecken können, ist eine Erweiterung unseres Bewußtseins zu tiefen Einsichten und hohen Seinserfahrungen. Wir können und müssen dabei alle Fähigkeiten unserer rationalen Vernunft einbringen und weiterentwickeln. Aber sie sind nicht mehr das Ende unserer Möglichkeiten. Denn sie reichen nicht aus, um eine neue Menschlichkeit zu entfalten. Allerdings

gibt sich Wilber keinen Illusionen hin, daß es massive Widerstände gegen diese Transformation geben kann. Solche Widerstände haben jeden gesellschaftlichen Umbruch begleitet. »Vielleicht kommt das Zeitalter des wahrhaft universalen Menschen, eine transpersonale Morgendämmerung nicht nur bei ganz wenigen Einzelnen, sondern um sich greifend wie einst das Magische, das Mythische und das Mentale, um schließlich zum Zentrum der gesellschaftlichen Organisationskräfte zu werden.(...) Homo universalis: die Integration der Physiosphäre, Biosphäre und Noosphäre (Materie, Leben und Geist) in jedem einzelnen, und nicht als Theorie, sondern als bewußt wahrgenommene Identität.

Aber vielleicht kommt es auch nicht so. Mir scheint zwar, daß die Intuitionen der Über-Seele (eines erweiterten kosmischen Bewußtseins, I. R.) bei immer mehr Menschen überall auf der Welt an Häufigkeit und Tiefe zunehmen. (...) Aber wie immer müssen wir die als Möglichkeit gegebene Zukunft noch selbst herstellen. (a.a.O. S. 574/575)

Mein Beitrag dazu ist die bei Wilber nicht so explizit gegebene Wiederentdeckung unserer Verbindung zur lebendigen Natur. Auf dem Wege der Naturmystik möchte ich, und das sehe ich als weiblichen Beitrag an, die Zentrierung in der Herzenskraft der Liebe stärker in den Mittelpunkt des erstrebten Welt- und Lebensbildes stellen.

Als Meditationsform verwende ich die angeleitete Meditation. Sei es, daß Sie meiner Anleitung folgen, sei es, daß Sie bereits selber ihren inneren Weg anleiten. Immer ist es ein Zusammenwirken von innerer Stille und wachem Bewußtsein. Dolores La Chapelle sagt dazu: »Stille ist völliges Gewahrsein und völliges Leben.« »Bewußtsein ist Gewahrsein von immer mehr Wechselbeziehungen.« (»Weisheit der Erde«, S. 330 u. 295) Um das Erfahren dieser Wechselbeziehungen geht es in einem großen Teil der folgenden Meditationen. Unsere Beziehung zu allem Lebendigen, zu Himmel und Erde und zu unserer eigenen Persönlichkeit kann dabei als ein lebendiges Strömen erfahren werden.

Oft werden Sie erleben, daß die so geführte Meditation in einer tiefen inneren Stille ausklingt. Dann tritt die Seele in Räume ein, in denen das Wachbewußtsein sich schweigend höheren Bewußtseins-ebenen öffnet.

Wenn ich von Energien aus den Sphären des Lebens spreche, die wir mit dem Wort Himmel vage benennen, so nenne ich sie oft kosmische Energien. Ich meine damit mehr als die Energien des Weltraums, in den unsere Raumfahrt heute so kühn vordringt. Ich spreche von der Gesamtheit der Energien aus transpersonalen Ebenen. Wir wissen sehr wenig über ihre unendlich differenzierte Vielfalt. Aber wir leben von und mit diesen Energien, ob wir es wissen oder nicht. Ich gehe darauf im Kapitel über die Ebenen des Seins näher ein.

### **Die ersten und die kleinen Schritte**

Laufenlernen ist für das kleine Kind eine bedeutende Leistung. Die ersten wenigen schwankenden Schritte ohne festen Halt, was für einen Mut erfordern sie! Aber wenn der Anfang gemacht ist, wird der kleine Mensch von Tag zu Tag sicherer. Mit dieser Lernerfahrung können wir unseren Weg zum selbständigen Meditieren vergleichen. Wie beim Laufenlernen verbindet sich der eigene Wunsch, weiterzukommen, mit der Beobachtung und Nachahmung der gesammelten Erfahrungen der Menschen, die das, was wir suchen, schon »können«.

Allerdings ist es nicht meine Absicht, eine geschlossene Meditationsform zu lehren. Vielmehr möchte ich Sie, die Leserin und den Leser, dabei unterstützen, Ihre ganz eigene Meditationsform zu entwickeln. Wenn Sie erst beginnen, möchte ich Sie sozusagen zum Laufenlernen ermutigen. Denn der Schritt von der angeleiteten oder vorgegebenen Meditationsform zum eigenen Gestalten ist nicht so leicht. Deshalb stellt dieses Buch ein reiches Angebot von Meditations-elementen vor, aus denen Sie die Ihnen gemäße Form entwickeln können.

Es berücksichtigt dabei besonders, und das ist mein weiteres Anliegen, daß sehr vielen Menschen die Zeit und Kraft zu regelmäßigen längeren Meditationen fehlt. Die alltäglichen Pflichten und das darauf folgende Ruhebedürfnis bilden zusammen oft eine Hemmschwelle, die das regelmäßige Meditieren verhindert. Für diese Situation möchte ich nun kurze und leicht zugängliche Formen der Meditation zeigen, die eher in den alltäglichen Tagesrhythmus aufzunehmen sind, auch wenn Sie nur ein paar Minuten dafür zur Verfügung stellen können oder wollen.

Die Forderung, täglich und diszipliniert zu meditieren, die mit vielen Meditationsformen verbunden wird, verliert dadurch nichts von ihrer Bedeutung. Wer die wohltuende Wirkung von Meditationen erlebt hat und wer tiefer in den Weg einer geistigen Entwicklung hineingehen will, wird die eigene Meditationspraxis ausdehnen und die angewandte Disziplin zur Erreichung des erstrebten Ziels verstärken. Aber der Wunsch nach innerer Ruhe, das Bedürfnis nach mehr Erdung und geistiger Erfahrung ist bei vielen Menschen vorhanden, in deren Leben noch so viel anderes Aufmerksamkeit und Zeit erfordert, daß der gute Vorsatz zu einer intensiveren Praxis dabei auf der Strecke bleibt. Hier möchte ich Anregungen geben, durch kleine wirkungsvolle Schritte etwas vom großen Reichtum der meditativen Kräfte ins Hier und Jetzt hineinzunehmen.

Wer die verschiedenen hier vorgestellten Elemente ausprobiert, wird nach kurzer Zeit merken, was ihm oder ihr besonders »liegt«, zu welcher Meditationsform sie den besten Zugang hat. So kann jeder experimentierend, variierend und gestaltend gehen lernen auf dem Weg zu einem reicheren und zufriedeneren Lebensgefühl.

## 2. Was ist das, Meditieren?

### **Läßt sich das in kurzen Worten erklären?**

Meditation läßt sich genauso präzise beschreiben wie Liebe. Was ist Liebe? Unendlich variationsreich ist sie. Sie kann uns als ein kaum wahrnehmbarer Hauch berühren, als ein Sturm, der alles Bisherige wegfegt, oder als eine lebenslange ruhige Kraft. Und damit sind nur wenige ihrer Ausdrucksformen angedeutet. So viele Worte über Liebe auch gesagt, geschrieben und gesungen werden, was zählt, ist allein die Erfahrung, die Erfahrung, zu lieben und geliebt zu werden.

All diese Kriterien der Liebe gelten auch für die Meditation. Sie ist unendlich variationsreich. Ganz alltägliche, bescheidene Erfahrungen, überwältigende Gipfelerlebnisse umfaßt sie und vieles, was dazwischen liegt. Worte sind zwar notwendig, um sich der Meditation zu nähern und in diesen Erfahrungsraum hineinzugehen. Aber was Meditation ist, läßt sich nur erfahren.

Manchmal wird von Kritikern der Meditation gesagt, der Erfahrungsbereich der Meditation sei so subjektiv, daß er sich jedem Beweis entzöge. Das trifft nicht zu. Unser heutiges wissenschaftliches Denken fordert, daß etwas, um von Belang zu sein, bewiesen werden muß. Was heißt das? Es bedeutet, daß es möglich sein muß, daß Menschen vergleichbare Erfahrungen machen und daß sie über diese Erfahrung in Austausch treten können. Dieser Austausch nun ist in jeder wissenschaftlichen Disziplin nur möglich zwischen Menschen, die etwas von der Materie verstehen. Jemandem, der keinerlei mathematische Kenntnisse hat, kann ein Mathematiker nichts beweisen.

Das ist der Grund, aus dem Menschen, die meditieren und die von hohen meditativen Erfahrungen sprechen, häufig auf Unverständnis stoßen und erleben, daß ihre Erfahrung belächelt und nicht ernstgenommen wird. Ihren Kritikern fehlt ganz einfach die Erfahrung, die ihnen gestatten würde, zu verstehen, wovon bei den bereits vorliegenden umfangreichen Untersuchungen über die Wirkung von Meditation die Rede ist. Je mehr Menschen Meditationserfahrungen haben, umso mehr wird diese wunderbare Möglichkeit der inneren Entfaltung öffentliche Anerkennung finden.