

Liebe Leserinnen und Leser,

11. April 2021

in diesem Heft stelle ich 28 Meditationen und Seelenübungen vor, die unsere Souveränität, Würde und geistige Anbindung stärken und beitragen mögen, das kollektive Feld zu entspannen. Im abschließenden Kapitel ver suche ich eine geisteswissenschaftliche Einordnung der Vorgänge.

Lateinisch heißt Krone „Corona“ und Heiligenschein „Corona radiata“. Die Krone ist ein Ausdruck eines aufgerichteten und wachen Kronenchakras und verbindet uns mit der geistigen Welt, eine besonders starke Verbindung drückt sich im Heiligenschein aus.

Die Coronakrise ist im Kern ein Angriff auf die geistige Anbindung der Menschheit. Da ein Geisteskampf stattfindet, sollte man dem auch mit geistigen Mitteln begegnen.

Die Vorschläge in diesem Heft sind nicht nur zum Lesen gedacht, sondern zum Meditieren. Am Besten macht man das in einer kleinen Gruppe und bespricht die Erfahrungen.

„Dark winter“ hieß die internationale Konferenz, in der 2001 Lockdowns durchgespielt wurden. Machen wir daraus einen weißen Winter, durchlichten wir das Dunkle. Ich nahm das als Idee für die Bebilderung.

Ich befasse mich seit meiner Jugend mit Anthroposophie und leite heute vor allem Kurse und Ausbildungen in Anthroposophischer Meditation. Parallel war ich immer gesellschaftlich als Bürgerrechtler engagiert, insbesondere für die Direkte Demokratie durch Volksabstimmung und für eine gerechte Geldordnung. Aus diesem Hintergrund ist dieser Text verfasst.

Weitere Texte zum Verdauen und Einordnen der Coronakrise sind hier:  
<https://www.anthroposophische-meditation.de/corona-krise>



Viel Freude beim Lesen, Meditieren und darüber Sprechen!

*Thomas Mayer*

P.S.: Dieses Heft kann gegen 10,-/Stck. auf Rechnung bestellt werden bei:  
[thomas.mayer@geistesforschung.org](mailto:thomas.mayer@geistesforschung.org)

© 2021 Thomas Mayer, Öschstr. 24, D-87437 Kempten  
ISBN 978-3-89060-804-4

Vertrieb für den Buchhandel durch Neue Erde GmbH -[www.neue-erde.de](http://www.neue-erde.de)

**[www.Anthroposophische-Meditation.de](http://www.Anthroposophische-Meditation.de)**



## **Inhalt**

### **Einleitung**

#### **Basismeditationen**

- Übung 1: Corona-freie Zeiten schaffen und die geistige Anbindung stärken
- Übung 2: Über den Tag verteilt viele kleine Meditationen und Gebete

#### **Gefühlsraum klären**

- Übung 3: Wut und Ärger in Kraft und Klarheit wandeln
- Übung 4: Gefühle sortieren, klären und wahrnehmen
- Übung 5: Heilarbeit mit belastenden Gefühlen

#### **Denkraum erhellen**

- Übung 6: Selbstdenken stärken und eigenen Erkenntnissen glauben
- Übung 7: Wahrheit suchen und zu den Quellen gehen
- Übung 8: Positive Möglichkeiten zum Umgang mit dem Coronavirus denken
- Übung 9: Corona-Hypnose durch Medienkonsum vermeiden

#### **Positionierung im Sozialen klären**

- Übung 10: Verschiedene Standpunkte meditieren, Verständnisräume schaffen
- Übung 11: Was ist der höhere Sinn der Coronakrise?
- Übung 12: Eigene gesellschaftliche Positionierung überdenken
- Übung 13: Ertragen, dass man beschimpft und verleugnet wird

## **Gesundheit stärken**

Übung 14: Krankheiten verstehen, Krankheitsbiographie erstellen

Übung 15: Mit dem Körper und den Organwesen anfreunden

Übung 16: Immunsystem meditativ stärken

Übung 17: Heilmeditation von Sigwart zu Eulenburg

## **Den Tod integrieren**

Übung 18: Mit dem eigenen Tod anfreunden

Übung 19: Sich der eigenen kleinen seelischen Tode bewußt werden

Übung 20: Achtung vor dem Leben löst Angst vor dem Tod auf

Übung 21: Kontakt zu Toten pflegen

Übung 22: Wie waren meine Todesumstände in vergangenen Inkarnationen?

## **Heilarbeit**

Übung 23: Stille Kundgebung

Übung 24: SarsCov2-Virus und Krankheit Covid19 geistig verbessern

Übung 25: Heilraum mit Engeln bilden und Angst-, Manipulations- und Lügendämonen freibeten

Übung 26: Masken, Tests und Impfstoffe segnen und durchbeten

Übung 27: Zeitungsartikel und Filme geistig reinigen

Übung 28: Mit Entschiedenheit den dunklen Geistern, die im Hintergrund wirken entgentreten und diesen die Kraft nehmen oder sie erlösen

## **Geisteswissenschaftliche Blickwinkel zur Corona-Krise**

- Seelischer Blickwinkel: Kollektive Angststörung

- Seelischer Blickwinkel: Kollektive Hypnose

- Astrologischer Blickwinkel: Wie bei Beginn der Reformation:

Konjunktion von Saturn und Pluto im Steinbock am 12. Januar 2020

- Geschichtlicher Blickwinkel: 100 Jahre Russische Revolution:

Aufleben dieses Geschichtsimpulses

- Geistiger Blickwinkel:  $3 \times 666 = 1998$ : starkes Wirken soratischer Geister

- Geistiger Blickwinkel: Bevorstehende Inkarnation Ahrimans

- Geistiger Blickwinkel: Zwangsmissionierung der Religion des Materialismus und Transhumanismus

- Was tun?



## Einleitung:

Die Lockdowns der Coronakrise seit März 2020 sind eine spirituelle Herausforderung. Ich erlebe diese als einen weltweiten Angriff auf das menschliche Bewußtsein. Ein Versuch, die Menschen in Ängsten zu verstricken und von ihrem souveränen Kern, dem Ich und der geistigen Welt abzuschneiden. Das ist eine große Prüfung.

Es geht jetzt vor allem darum, die Souveränität und die geistige Anbindung zu behalten und zu verstärken. Dazu stelle ich im Folgenden 28 Meditationen und Seelenübungen vor. Hier sind wir handlungsfähig, nicht ohnmächtig, es liegt nur an uns. Wir sind souverän. Das stärkt unsere Würde.

Die Lockdowns ab März 2020 überraschten damit, was plötzlich alles möglich ist oder eben nicht mehr ist: Einschränkung von Grundrechten, üble Diffamierung von nüchtern argumentierenden Menschen und Wissenschaftlern, einseitige Information in den Medien. Die Coronainfektion ist eine schwere Krankheit, wie andere Infektionen auch. Aber warum ängstigt diese so stark? Und warum dieser schwere Eingriff in die Fundamente unserer Gesellschaft? Lockdown ist ein Begriff aus dem Strafvollzug und bedeutet das Abschließen der Zelle. Ganze Völker wurden eingesperrt. Es entstand das zunehmende Gefühl, in einem George Orwell Roman zu leben. Nach einer kurzen Entspannung im Sommer 2020 beschließen die Regierungen weitere zermürbende Lockdowns über Monate. Die Schäden übersteigen den Nutzen vermutlich um ein Vielfaches, weltweit werden durch die Lockdown-Folgen mehr Menschen sterben als durch die

Krankheit, doch eine offene Diskussion über die Verhältnismäßigkeit der Lockdowns findet nicht statt. Stattdessen wird ein starker Druck zum Impfen aufgebaut und die Bevölkerung in zwei Teile gespalten. (1)

Viele fühlen, wie etwas auf die Welt drängt mit einer unermesslichen Gewalt, was nicht Freiheit und Liebe im Sinn hat. Über unserem Leben und der Gesellschaft lastet ein großes, dunkles, übermächtiges Irgendetwas. Das macht Angst.

Ein Gegenmittel dazu ist Selbstbesinnung und Meditation. Das stärkt die individuelle Kraft und schafft Freiheit. Und mit spirituell-heilenden Taten können wir Angriffen die geistige Energie nehmen und damit das kollektive Denken und Fühlen entspannen. Das hilft dann auch der gesellschaftlichen Entwicklung. Innere Taten und äußere Taten gehören zusammen.

Entscheidend erscheint mir, nie die Liebe und den geistigen Anschluss zu verlieren. Es gibt die Gefahr, dass man in der Kritik an den staatlichen Maßnahmen verbittert und damit genau den dunklen Kräften in sich Raum gibt, vor denen man sich fürchtet.

Die hier vorgestellten 28 Meditationen haben sich in den letzten Monaten bewährt. Diese macht man am besten zu mehreren und tauscht sich über die Erfahrungen aus. Der Austausch ist sehr wichtig zur Verdauung. Wenn man nur allein ist, ist es gut die Erlebnisse aufzuschreiben. Man muss die Übungen nicht der Reihe nach machen, sondern man kann immer die Übung auswählen, die man als passend empfindet. Übungen, zu denen man keinen Zugang findet, lässt man einfach aus.

Die folgenden Meditationen richten sich an Menschen mit spirituellem Interesse, egal von welcher Richtung oder Schule. Ich versuche allgemeinverständlich zu sein. Wer davon überzeugt ist, dass es nur eine materielle Welt gibt, für den ist das Folgende nicht gedacht, denn er wird es nicht verstehen können. Für mich ist die Seelen- und Geisteswelt eine täglich erfahrene Realität und das ist der Ausgangspunkt der Übungen.

Ich bin seit bald 20 Jahren Lehrer in Anthroposophischer Meditation. Anthroposophie ist die Wissenschaft der geistigen Welten. Vieles kann ich hier nur kurz beschreiben. Die Praxis der Meditation und die Erforschung der geistigen Welt ist ein großes und komplexes Gebiet. Am Schluß dieses Textes werden „geisteswissenschaftliche Blickwinkel zur Corona-Krise“ zusammengetragen. Es werden viele offene Fragen bleiben, das ist gut, denn das regt an.

Als weitere Hilfen zum Verdauen der Coronakrise haben wir weitere

Texte auf unsere Webseite gestellt: <https://www.anthroposophische-meditation.de/corona-krise>. Es sind Beiträge zur geistigen Dimension und zum meditativen Umgang mit dem Coronavirus, Texte von Rudolf Steiner und aus dem Umfeld der Anthroposophie sowie weitere Links zur unabhängigen Information.

Die weltweiten Lockdowns seit März 2020 waren für uns Bürgerinnen und Bürger unvorstellbar. Sie wurden aber in mehreren internationalen Treffen vorgedacht, z.B. bei der Konferenz „Dark Winter“ 2001. Der Begriff „dunkler Winter“ oder „harter Winter“ wurde 2020/21 von Politikern immer wieder gewählt. (2) Spirituell können wir daraus einen weißen Winter machen. Die Fotos in diesem Heft sollen uns dabei ermuntern.



# Basismeditationen

## Übung 1:

### Corona-freie Zeiten schaffen und die geistige Anbindung stärken

Die Corona-Maßnahmen, die das täglichen Leben stark prägen, die Angst vor Erkrankung, die Angst vor den Folgen der Maßnahmen, der Medien-Dauerbeschuss, dadurch entsteht bei vielen ein zermürender Corona-Dauerstress. Wir brauchen jeden Tag coronafreie Zeiten, in denen das Thema nicht in der Seele lebt, sondern wir uns mit Aufbauendem erfüllen. Ein Spaziergang im Wald, ein gutes Buch, gute Gespräche, schöne Erlebnisse oder eine Meditation. In jeder Meditation geht es darum, die geistige Anbindung zu verstärken, im Folgenden eine einfache Variante:

**Übung:** Ich bringe mich in eine entspannte aufrechte Sitzposition, gehe mit der Aufmerksamkeit zu mir selbst und spüre mich. Wie fühlt sich der Körper an, welche Stimmung ist im Herzen, was ist im Denkraum los? Nach einiger Zeit der Selbstwahrnehmung verweile ich in dem Satz: „Christus in mir“. (Oder „Buddha in mir“, jede und jeder sollte sehen, zu wem der beste Zugang besteht.) „Christus in mir“ halten und innerlich Raum schaffen, so dass die wärmende Liebe des Christus (oder die erhabene Gelassenheit des Buddha) die Seele und den Körper durchdringt. Dabei kann auch eigene Unruhe und Anspannung deutlicher werden, das ist gut so. Einfach bei Christus (oder Buddha) bleiben, fünf Minuten oder mehr.

