

Meditation und Konzentrationsübungen als Instrumente selbst geführter Persönlichkeitsentwicklung

Kann man durch innerlich geführte Übungen und Meditationen zu mehr Sicherheit und Präsenz im alltäglichen Leben finden? Kann man dem eigenen Ich dadurch mehr inneren Raum geben? Wozu soll oder kann man meditieren? Welche meditativen Wege gibt es? Was kennzeichnet den anthroposophischen Übungsweg? Was passiert mit der eigenen Aufmerksamkeit bei den unterschiedlichen Übungen? Welche Gefahren bestehen auf solchen Wegen und wie kann man ihnen begegnen?

Im Rahmend des Seminars werden diese Fragen beleuchtet und verschiedene meditative Wege vorgestellt. Anhand beispielhafter Übungen werden gezielt Erfahrungen gemacht und deren Ergebnisse und Wirkungen gemeinsam reflektiert.

Jaap van de Weg ist als anthroposophischer Allgemeinarzt tätig und führt in Zeist (NL) eine Praxis für Psychosomatik und Entwicklungsfragen. Die Fragen seiner Patienten nach dem Sinn von Krankheiten und Krisen haben ihn angeregt, sich mit den Gesetzmäßigkeiten von Grenzerfahrungen zu beschäftigen. Frei nach dem Motto „mach aus Deinen Problemen ein Projekt“ sollen die meditativen Übungen dazu dienen, Probleme aktiv als Entwicklungschancen zu begreifen und im Leben fruchtbar damit umzugehen.

Literatur

Weg, Jaap van de. *Geistes-Gegenwart: Das Einmaleins der inneren Balance*. Urachhaus

Weg, Jaap van de. *Hinter dem Schleier: Meditation für Einsteiger*. Urachhaus