

Meditation

Seminar mit Dr. Hendrik Vögler
10 Abende jeweils dienstags, 20 – 21.15 Uhr
im Theater Fletch Bizzel, Dortmund, Humboldtstr.45
vom 27.1. bis 30.3.2004. Kosten 80 €
mit Voranmeldung und Vorgespräch (0231 161908)

Ziel des Kurses ist es, meditative Übungen so kennen zu lernen, dass sie regelmässig im Alltag angewendet werden können. Dabei wird es theoretisch und praktisch um sehr verschiedene Aspekte gehen:

Körperwahrnehmung – Gelassenheit und Unvoreingenommenheit – Stärkung der Konzentrationskraft – Schulung der Aufmerksamkeit – Vertiefung des Denkens und Vorstellens – Vertiefung der Empfindung – Selbst-Bewußtsein – Spiritualität – westliche und östliche Aspekte.

„Jeder Mensch der Gegenwart befindet sich zunächst in einer Kluft, einer Spaltung von **Innenerlebnissen** und **Eindrücken der Außenwelt**. Beide ergeben in der Form, in der sie sich zunächst darbieten, für die eindringliche Erkenntnisfrage nach dem Wesen des Menschen keine Erkenntnisse. Die Innenerlebnisse stellen in allen ihren Einzelinhalten Einwirkungen von Außenerlebnissen dar. Wenn ein bestimmter Inhalt dieser Innenerlebnisse als „Wesenskern“ festgehalten werden soll, löst er sich bei genauerer Betrachtung als „Illusion“ auf, oder er erweist sich als Summe mehrerer Außeneinwirkungen. Werden dagegen die Inhalte der Außenerlebnisse genauer geprüft, so sind sie immer von verschiedenen subjektiven Elementen der Innenwelt gefärbt oder beeinflusst. Nach beiden Seiten ergibt sich zunächst ein Labyrinth von Unsicherheiten, Zweideutigkeiten oder völlige Unklarheit. Mit der Frage nach dem wahren Wesen des Menschen blickt man deshalb, sowohl bei den Innenerlebnissen wie bei den Eindrücken der Außenwelt, in eine Erkenntnis-**Finsternis**. Innerhalb dieser Finsternis ist freilich ein deutliches **Gefühl** der Existenz des eigenen Wesens vorhanden....“

Jörgen Smit
„Der meditative Erkenntnisweg der Anthroposophie“