

Spirituele weerbaarheid in de coronacrisis



28 meditaties

**Laten we de „donkere winter“ veranderen in een witte winter.
Laten we het duister doorlichten!**

door Thomas Mayer
Meditatieleraar, burgerrechtenactivist, auteur
www.Anthroposophische-Meditation.de

Beste lezers en lezeressen,

maart 2021

In dit boekje presenteer ik 28 meditaties en zielsoefeningen, die onze soevereiniteit, onze waardigheid en onze spirituele verbinding versterken en er toe kunnen bijdragen om het collectieve veld te ontspannen. In het laatste hoofdstuk probeer ik een geesteswetenschappelijke classificatie van de processen te beschrijven.

In het Latijn heet een kroon „Corona“ en het stralende aureool van heiligen heet een „Corona radiata“. De kroon is een uitdrukking van een rechtopstaande en alerte kruinchakra en verbindt ons met de spirituele wereld, een bijzonder sterke verbinding wordt uitgedrukt in het heiligenaureool.

De coronacrisis is in wezen een aanval op de spirituele verbinding van de mensheid met de geest. Aangezien er een geestesstrijd plaatsvindt, moet je die ook met geestelijke middelen tegemoet treden.

De overdenkingen in dit boekje zijn niet alleen bedoeld om te lezen, maar ook om te mediteren. De beste manier om dit te doen is het om dit te bespreken in een kleine groep en uit te wisselen over je ervaringen.

„Dark winter“ was de naam van de internationale conferentie in 2001, waarin ook lockdowns werden vóórgespeeld. Laten we er een witte winter van maken, laten wij het donker doorlichten. Ik nam dat als een idee voor de illustraties bij de teksten.

Ik ben sinds mijn jeugd verbonden met de antroposofie en ik leid momenteel vooral cursussen en trainingen in antroposofische meditatie. Tegelijkertijd was ik altijd sociaal geëngageerd, vooral als burgerrechtenactivist voor directe democratie door middel van referenda en voor een eerlijke

monetaire orde. Vanuit die gedachten is deze tekst geschreven.

Verdere teksten over het verteren en classificeren van de coronacrisis zijn via deze link te vinden:
www.anthroposophische-meditation.de/corona-krise



Veel plezier met lezen, mediteren en
praat er over!

Thomas Mayer

P.S.: Het gedrukte boekje kan op rekening worden besteld
voor 10 euro per stuk plus verzendkosten bij:
thomas.mayer@geistesforschung.org

Korting bij afname meerdere stuks: vanaf 5 stuks 8, - / stuk,
vanaf 10 stuks 6, -.

© 2021 Thomas Mayer, Öschstr. 24, D-87437 Kempten
eISBN 978-3-89060-368-1, Ned. vertaling: Loek Dullaart

www.Anthroposophische-Meditation.de

Inhoud

Inleiding

Basismeditaties

Oefening 1: Creëer coronavrije tijden en versterk de spirituele verbinding

Oefening 2: Veel kleine meditaties en gebeden verspreid over de dag

Verhelder de emotionele ruimte

Oefening 3: Zet woede en ergernis om in kracht en duidelijkheid

Oefening 4: Gevoelens groeperen, verduidelijken en waarnemen

Oefening 5: Genezingswerk met stressvolle gevoelens

De denkruimte verhelderen

Oefening 6: Het zelf-denken versterken en geloven in je eigen inzichten

Oefening 7: De waarheid zoeken en teruggaan naar de bron

Oefening 8: Bedenk positieve manieren om met het Coronavirus om te gaan

Oefening 9: Vermijd corona-hypnose door mediaconsumptie

Verhelder je positie in het sociale

Oefening 10: Mediteer verschillende standpunten, creëer ruimte voor begrip

Oefening 11: Wat is de hogere zin van de Coronacrisis?

Oefening 12: Heroverweeg je eigen maatschappelijke positionering

Oefening 13: Verdraag dat je beledigd en beschimpt wordt

De gezondheid versterken

Oefening 14: Begrijp ziektes, maak een ziektebiografie

Oefening 15: Bevriend worden met je lichaam en de orgaanwezens

Oefening 16: Versterk het immuunsysteem meditatief

Oefening 17: Genezende meditatie van Sigwart zu Eulenburg

Het integreren van de dood

Oefening 18: Bevriend raken met je eigen dood

Oefening 19: Bewust worden ook van de eigen kleine zielendood

Oefening 20: Eerbiediging van het leven lost de angst voor de dood op

Oefening 21: Verzorgen van contacten met gestorvenen

Oefening 22: Hoe waren de omstandigheden van mijn dood in vorige levens?

Genezingswerk

Oefening 23: Stille bekendmaking

Oefening 24: SarsCov2-virus en de ziekte Covid19 geestelijk verbeteren

Oefening 25: Genezingsruimte vormen met engelen en vrijbidden van angst-, manipulatie- en leugendemonen

Oefening 26: Het zegenen en doorbidden van mondmaskers, tests en vaccinatiestoffen

Oefening 27: Tijdschriftartikelen en films geestelijk reinigen

Oefening 28: Met beslistheid de donkere geesten die op de achtergrond werkzaam zijn tegemoet treden, hen de kracht

ontnemen ofwel ze verlossen

Geesteswetenschappelijke blikrichtingen op de Coronacrisis

- Zieleblikrichting: collectieve angststoornis
 - Zieleblikrichting: collectieve hypnose
 - Astrologische blikrichting: zoals bij het begin van de Reformatie: conjunctie van Saturnus en Pluto in Steenbok op 12 januari 2020
 - Geschiedkundige blikrichting: 100 jaar Russische Revolutie: het opleven van deze historische impuls
 - Spirituele blikrichting: $3 \times 666 = 1998$: sterke werking van soratische geesten
 - Spirituele blikrichting: de aanstaande incarnatie van Ahriman
 - Spirituele blikrichting: dwangmatige missionering door de religie van het materialisme en het transhumanisme
 - Wat te doen?
-
- Noten
 - Nog twee citaten van Rudolf Steiner ter afsluiting



Inleiding:



De lockdowns van de coronacrisis sinds maart 2020 zijn een spirituele uitdaging. Ik ervaar ze als een wereldwijde aanval op het menselijk bewustzijn. Het is een poging om de mensen in angsten te verstrikken en af te snijden van hun soevereine kern, van hun zelf en van de spirituele wereld. Het is een geweldige beproeving.

Het gaat er nu vooral om de soevereiniteit en de spirituele verbinding te behouden en te versterken. Daarom geef ik de navolgende 28 meditaties en zielsoefeningen. Hierin zijn we handelingsbekwaam, niet onmachtig, het ligt nu vooral aan ons. We zijn soeverein. Dat versterkt onze waardigheid.

De lockdowns vanaf maart 2020 verrasten iedereen met wat er allemaal plotseling mogelijk was en wat niet meer mogelijk was: inperking van grondrechten, kwaadaardige laster van nuchtere ruziënde mensen en wetenschappers,

eenzijdige informatie in de media. De corona-infectie is natuurlijk een ernstige ziekte, net als andere infecties. Maar waarom deze ernstige aantasting van de fundamenteën van onze samenleving? Lockdown is een term uit het strafstelsel en betekent opsluiting in een cel. Hele volkeren werden opgesloten. Er ontstond het toenemende gevoel in een roman van George Orwell te leven. Na een korte ontspanning in de zomer van 2020 besloten de regeringen tot nog meer slopende, maandenlange lockdowns. De schade is vele malen groter dan de voordelen, wereldwijd zullen door de lockdown-gevolgen veel meer mensen sterven dan door de ziekte, maar een open discussie over de proportionaliteit van de lockdowns vindt niet plaats. In plaats daarvan wordt een sterke druk opgebouwd om te vaccineren en de bevolking wordt daardoor in tweeën gesplitst. (1)

Velen hebben het gevoel dat er iets is dat de wereld met een onmetelijk geweld dwingt, wat geen vrijheid en liefde in de zin heeft. Op ons leven en onze samenleving drukt een groot, duister, overweldigend iets. Dat maakt bang.

Een tegenmiddel daarvoor is zelfbezinning en meditatie. Dat versterkt de individuele kracht en schept vrijheid. En met geestelijke genezende daden kunnen we de aanvallen hun spirituele energie ontnemen en daarmee het collectieve denken en voelen ontspannen. Dat komt dan ook de maatschappelijke ontwikkeling ten goede. Innerlijke daden en uiterlijke daden horen bij elkaar.

Doorslaggevend daarbij lijkt te zijn om nooit de liefde en de verbinding met de geest te verliezen. Het risico bestaat dat men door de volkomen legitieme kritiek op de maatregelen van de overheid verbitterd wordt en daardoor juist de duistere krachten, waar men zo bang voor is, ruim baan geeft in zijn innerlijk.

De 28 meditaties die hier worden gepresenteerd, hebben zich de afgelopen maanden bewezen. Deze kunnen het beste in groepen worden gedaan, waarna men kan uitwisselen over ieders ervaringen. De uitwisseling is erg belangrijk om alles te verteren. Als je alleen bent, is het goed om je ervaringen op te schrijven. Je hoeft de oefeningen niet precies zo achter elkaar te doen, maar je kunt altijd kiezen, wat je voelt dat passend is. Oefeningen waar je geen toegang toe kunt vinden, laat je gewoon weg.

De volgende meditaties zijn bedoeld voor mensen met een spirituele interesse, ongeacht van welke richting of school. Ik probeer algemeen begrijpelijk te zijn.. Voor wie ervan overtuigd is dat er alleen maar een materiële wereld is, zijn de volgende overdenkingen niet bedoeld, want hij/zij zal het navolgende dan niet kunnen begrijpen. Voor mij is de ziele- en de geestes-wereld een dagelijkse ervaren realiteit en dat is ook het uitgangspunt van de gegeven oefeningen.

Ik ben sinds bijna 20 jaar leraar in antroposofische meditatie. Antroposofie is de wetenschap van de spirituele wereld. Veel kan ik hier alleen aforistisch beschrijven. De beoefening van de meditatie en het onderzoeken van de geesteswereld is een groot en complex gebied. Aan het slot van deze tekst worden nog een aantal, geesteswetenschappelijke blikrichtingen' op het coronavirus gegeven. Er zullen nog veel open vragen overblijven, dat is goed, want dat stimuleert.

Als verdere hulp bij het verteren van de Coronacrisis hebben we nog een aantal andere teksten op onze website gezet:

<https://www.anthropo-sophische-meditation.de/corona-crisis>. Het zijn bijdragen over de spirituele dimensie van en de meditatieve omgang met het coronavirus, teksten van Rudolf Steiner met betrekking tot het gebied van antroposofie, evenals verdere links naar onafhankelijke informatie.

De wereldwijde lockdowns sinds maart 2020 waren voor ons burgers en burgeressen onvoorstelbaar. Maar ze werden in verschillende internationale bijeenkomsten van tevoren bedacht, bijvoorbeeld op de conferentie „Dark Winter“ die in 2001 werd gehouden. De term ‚Donkere winter‘ of ‚harde winter‘ werd in 2020/21 ook door politici steeds weer gebruikt (2) Geestelijk kunnen we daar een witte winter van maken. De foto's in dit boekje zijn bedoeld om ons daartoe aan te moedigen.

