

Zum geistige Durchschauen der Corona-Krise /For seeing through the Corona-Crisis spiritually

Im Moment der Info-Überhäufung hier nur einige Anregungen zur wachen Blickschärfung und Meditation zum Corona-Phänomen 2020.

Wie in den vielen Weihnachtsvorausschauungen sich ankündigte, treten 2020 Phänomen von weltweiten Verbindungen und Zusammenwirkungen von Menschen und geistigen Wesen auf. Das erste – sogar äußerlich deutlicher werdende: das Corona-Phänomen. Interessant ist die vielschichtige Mischung von guten und scheinbar sogenannten bösen Wesenswirkungen darin.

Was ist los: *Es geht einer der Grippeviren um die Welt. Bei Kontakt mit einem Infizierten wird anscheinend nur jede 10. bis 20. Person (5- 10%) infiziert (Prof. Drosten; Charité). Nach einer Woche ist sie normalerweise ausgestanden. Letalität liegt weit unter der von SARS 1 von 2002/3 . Gefährlich kann sie für Geschwächte werden. Die Todesrate soll etwas höher als normal sein. Diesmal entstand ungeklärter Weise eine Angstwelle, die weltweit zu massiven Freiheitseingriffen von Regierungen führte, wie man sie sonst nur in Diktaturen kennt.*

Siehe hier auch anthroposophische Fachleute-Infos (nur in deutsch) : <https://www.themen-der-zeit.de/die-angst-geht-um/>

Zu vier Hauptperspektiven zum gegenwärtigen Realgeschehen gibt es hier kurze Ausführungen und dazu Anregungen zum meditativen und sozialkünstlerischen Umgang mit den Phänomen. Fünf Hauptphänomen, die sichtbar wurden, sind:

1. das Phänomen **völlig weltumspannenden Verbundenwerdens in Betroffenheit, kreativen Seelenbewegungen und der Tendenz zu eremitischem Rückzug**
2. das Phänomen der vielschichtigen **Herausforderung von ätherischer, seelischer, sozialer und spiritueller Kompetenz, Flexibilität und Stabilität**
3. das Phänomen von **Befriedungen in der elementarischen Erdenaura** - durch Herauslösung aus dem Alltagsmuster der Umweltbeeinträchtigungen durch die menschliche Tätigkeitsmaschinerie
4. das Phänomen einer wie automatischen **Massensuggestion und unbewusster Mitläuferschaft**,
5. das Phänomen einer Signatur wie von einer **Welt-Sicherheitsdiktatur**
6. das Phänomen der notgedrungenen **Entwicklung von neuen Empathieformen.**
7. das Phänomen möglichen geistesforscherischen **Erkennen und Erlösen von Viren** (Siehe Kapitel C. Erkennen und Erlösen von Viren und Epidemien=

Vorweg: Haupt-Meditationsmöglichkeiten zur Zeit

Hier Anregungen zu meditativer Arbeit allein und in Gruppen. Wer mag, meditiere und entwickle Meditationen wie diese:

1. **Meditation über die geistige Signatur des Geschehens:** Wie ist das erleben der Signaturen des geistigen Ursprung, Ablauf , Wirkweg und Abwägungen zwischen Forderungen des Geschehens.
2. **Erdenaura-Meditation:** Meditative Beobachtung und Unterstützung der Friedens- und Mitgefühlhingabe von Menschen und aufnehmenden Elementarwesen!
3. **Empathie-Meditation** zu allen Geschwistern auf Erden – besonders den von Schwierigkeiten, Krankheit und Ängsten Betroffenen!

4. Liebende Anteilnahme-Meditation zu den Viren hin (Siehe Thomas Mayers Versendung)!

5. Meditative Geistesforschung an (Corona) Viren und Pan-Epidemien, z. B. Steiners Hinweis auf technische „Vergiftungen“ als Bewirker von Pan-Epidemien (siehe <https://youtu.be/jhT4c3wP8I>)

6. Meditative Entängstigungen

A. Weltumspannung vielschichtiger existenzieller Seelenbeschäftigung und der Tendenz zum Eremitentum

Wie in den heiligen Nächten Vorausgesehen (siehe versandter Vorschaubericht, Einleitung) gibt es plötzlich und wie selbstverständlich eine weltumspannende fundamental verbindende Seelenthematik, die alle Schichten des Menschen und des Sozialen anspricht. Wesentliche Fragen werden von allen Seelen bewegt während die Äußere Lebenssituation eine Änderung mit der Tendenz zur Besinnung und zum isolierterem Eremitentum bekommt.

B. Vielschichtige Herausforderung zum Abwägen

Wie in diesem Phänomenüberblick deutlich werdend steht der Einzelmensch, stehen Gruppen und die Gesellschaft plötzlich vor Herausforderung von ätherischer, seelischer, sozialer und spiritueller Kompetenz, Flexibilität und Stabilität. Wesentlich ist der Aspekt der Abwägung zwischen egoistischen und Gemeinschaftsinteressen, zwischen der Tendenz empathisch zu Helfen und der Tendenz zur hysterischen Zuflucht zu eigentlich diktatorischen Zwangsmaßnahmen aus Ängsten heraus.

C. Das Rettende wächst – wie immer – auch!

Der Eindruck vom Bösen, das stets das Schlechte will und doch das Gute schafft, kann hier dazu auch als Phänomen erkannt werden. Der leichtfertige Griff zu totalitären Maßnahmen aufgrund von Sicherheitsängsten schafft eine Ausnahmesituation mit Veränderungen bis hinein in die Erdenaura, und die sind z. T. als sehr positiv und Fortschrittlich erlebbar.

Neue Empathieformen entstehen in der Not

Unter Betroffenen in besonders Freiheitseingeschränkten Gebieten (bisher China, Italien) entstehen laufend adhoc Empathieausbrüche und -formen. Das geht von Nächsten- und Nachbarschaftshilfe, Medialen Begleitformen bis zu erquickenden Wechselgesängen in Wohnsiedlungen. Hier kann Phantasie und meditative Forschung, möglicherweise bedeutsame weitere neue Empathieformen hervorbringen!

Befriedungsphänomene in der Erdenaura

Durch die Herauslösung aus der sonst massiven Tätikeitsmaschinerie ist auf intentionaler, seelischer ätherischer und physischer Ebene die verfestigende und verschmutzende Umweltbeeinträchtigung in der Erdenaura um uns etwas gelöster und gelockerter. Die Elementarwesen und selbst die Vögel bewegen sich etwas ungehemmter als sonst. Eine Spur mehr Frieden ist in der seelischen Erdenaura erlebbar, seid massive Schul- und Versammlungsgebäudeschliessungen usw. vorgenommen wurden. Da der Verkehr und die Umweltverschmutzung vermindert ist, ist die Umweltverschmutzung spürbar eingeschränkt, etwas ähnlich dem Phänomen während der Flugverbotszeit zur Zeit der Vulkanausbrüche auf Island vor einigen Jahren. Hinzu kommt, das mehr Menschen frei haben drei menschliche Astralwolken die Erdenaura verändern: zur verunsichernd-auflösenden Astralwolke der Corona-Angst kommt eine lösend-friedvolle Entspannungs-Astralwolke und eine Astralwolke der auf Wesentlicheres gerichteten Menschen gedanken und -gefühle. Diese verarbeiten bestimmte Elementarwesen und tragen sie bis zum Christus¹.

Erkennen und Erlösen von Viren

Das geistesforscherische Erkennen und Erlösen von Viren stellt eine hoffnungsvolle Arbeitsaussicht da, so erneut begonnen, beabsichtigt und gefördert u. a. von Thomas Mayer, Eckart Irion, Gregor Arzt, Dirk

¹ Vgl. GA 194, Die Sendung Michaels, 06.12.1919, S.

Kruse und der Windrathertal-Übgruppe, Mitglieder der Medizinischen Sektion in Dornach, verschiedenen Arbeitsgruppen² u. v. a. mehr.

Übrigens gibt es eine Zusammenstellung von **Aussagen Steiners zu „Epidemien“** : * Rudolf Rudolf Steiner: Epidemien, Hrsg. u. zus.gest. v. Taja Gut, Rudolf Steiner Verlag 2010, aus der Reihe: Spirituelle Perspektive, kt., 71 S.

D. Kritische Betrachtung: Ein Szenario wie nach Ahrimans Plan : Schürung von Todesängsten zur Entwicklung einer Welt-Sicherheitsdiktatur - Wie man aus einer Grippe eine Welt-Sicherheitsdiktatur zaubert

Eine wachsame kritische Perspektive: So verständlich alles erscheint, die eigentlich Massensuggestionen und Massenfreiheitseinschränkungs-Phänomene können wie Rezepte aus Ahrimans Giftküch beschrieben werden:

Man nehme Suggestion: Weltweite Schürung von Todesängsten - wegen einer Grippe!

Die Welt-Gesundheitsorganisation (WHO) hätte z. B. diese Grippe genauso wie anderer schwere Grippe - mit ähnlichen Ansteckungsgefahren und Todesraten - behandeln können (siehe Havelhöhe-Text) - ohne Angsthysterie und extremen Freiheitseingriffen und Sicherheitsdiktatur. ES entwickelt sich aber eine Eskalation mit vernetzten Sachzwangkomplexen aus dem funktionalistischen Sachzwang wesentlichen u. a. des Versicherungs-, Medien-, Finanz- und Politikwesens.

Man lähme die Autonomie des Menschen von Innen – mit unbewusster Medien Dauer Gehirnwäsche!

Durch Geld- und Headlinezwängen der Versicherungen und Mediennetze und folgenden politischen Schein-Sachzwängen und der kopflosen immanenten Unbesonnenheits-Rasanz werden weltweit Menschen mit Dauer-Gehirnwäsche mit einer Todesangstschürungsbasierten Sicherheitsideologie „umgedreht“, in Hysterie, egoistische Abspaltungen und so „auf Linie“ gebracht.

Man stelle eine – durch Todesangst-Feindbilder untermauerte – Sicherheitsideologie als notwendig dar und verfestigt dies in den Massen!

Die Medien und Massen erstarren wie von einer riesigen Schlange fixiert und fühlen, denken und reagieren zunehmend Linientreu: „Es muß ja so sein ...“, es zwar nicht ganz richtig, aber was soll man denn machen ... , wenn ich mich dagegen stelle, mache ich mich unmögliche, gelte als Unmoralisch und Unsolidarisch – bei der guten, allen helfenden wollenden Idee - und gerate unter Druck ... usw..“

Man nehme die Freiheit des Menschen von Außen – durch die für Diktaturen üblichen unverfrorenen Eingriffe in Versammlungs- und Reisefreiheit usw. – und verfestige den Eindruck das müsse jetzt für einige Zeit so sein!

Der Zugzwang wird perfekt und greift bis ins Privatleben jedes Menschen in der ganzen Welt durch! Der Eindruck wird festgelegt: Es muss ja jetzt für einige Zeit so sein! Was sollen wir auch machen! Schleichend kippt der Freiheitswille in kürzester Zeit

Suggestive Freiheitsberaubung Innen

Wir stehen – so gut die Gründe sein mögen - vor einem Phänomen weltweiten Angriffes auf den freien Menschen, der massiv unter Suggestion geschwächt wird, in seinem Innen unter einer systemisch immanenten Mediengehirn- und Seelenwäsche von Innen Ablähmungen seines Freiheitswillens. Wie einfach die weltweite Menschheit zur Einheitsmeinung hingsuggestiert werden kann als atemberaubend - und beschämend für eine aufgeklärte Menschheit der Postmoderne – erlebt werden.

Massive Freiheitsberaubung Außen

So gut die Gründe sein mögen, Phänomene sind: Beschneidung von Eigenentscheidungen zu Versammlungen, Besuchen, Reisen und Eingehen von Risiken, mit Verboten werden einfach

² Darüber mehr im Yearcircleversandt.

hingegen, weil Argumente dafür zu stimmen scheinen. Einige Länder werden beschämend zu Eiferern von totalitären Vorgehen! Das vielleicht genauso gut wie bei anderen Grippeverfahren werden könnte um Freiheitsrechte zu wahren, wird plötzlich als eine moralisch schlechte Denkweise bekämpft. Die Entscheidung, was zu denken, zu fühlen und zu beschließen ist, ist nicht mehr in den Händen der Menschen. Die Freiheitsberaubung wird lammfromm hingenommen. Wie einfach wird in Zukunft Massensuggestion bis zur Freiheitsberaubung sein? Die Öffnung für Tolerierung totalitärer Weltgängelung – durch Sicherheits-Diktatur – hat sie deutlicher begonnen?

E. Wie gefährlich sind die Corona-Viren wirklich?

Nach dem bisherigen Stand der Beobachtungen sind die Corona-Viren nicht so langlebig wie andere Viren, kann es aber bei etwas mehr Menschen zu schweren Verläufen kommen.

Abstand halten und Hände waschen bei Menschenbegegnungen und besonders bei Husten und Niesen ist sinnvoll wie bei allen Viren.

Erkrankt man, ist man normalerweise nach einer Woche wieder gesund.

Anthroposophische Ärzte weisen darauf hin:

„Nie zuvor hat es in westlichen Demokratien eine solch weitreichende Reaktion auf eine Pandemie gegeben, wie derzeit in Europa und weltweit. Selbst bei den Ebola-Epidemien mit Letalitätsraten von 50-90% wurden solche Maßnahmen nicht ergriffen. Bei der Influenzapandemie von 2017/18 starben über 20.000 Menschen allein in Deutschland und es wurden keinerlei ähnliche restriktive Anordnungen der Kohortenisolierung und Persönlichkeitsrechte vorgenommen.“

Derzeit haben wir die Situation, dass Influenzaerkrankte bzw. nachweislich Influenzainfizierte öffentlich einkaufen und zu Massenveranstaltungen gehen dürfen, hingegen der alleinige begründete Verdacht auf Covid-19 Infektion ausreicht unter Quarantäne und Androhung von Strafzahlungen bis zu 450.000,- € gestellt zu werden. Bei ähnlicher Gefährlichkeit beider Infektionen (Infektiosität und Letalität) ist dies rational nicht zu verstehen und widerspricht sämtlichen wissenschaftlichen Bewertungen.“

Havelhöhe Ärzte Schad/Matthes in: <https://www.themen-der-zeit.de/die-angst-geht-um/>

Links

Anthroposophische Ärzte weisen auf unbegründete Hysterie hin:

<https://www.themen-der-zeit.de/die-angst-geht-um/>

Coronavirus nicht viel anders als andere Viren, Erstaunen über die Hype:

<https://www.youtube.com/watch?v=hW4qzAPP5pU>

Mit englischen Untertiteln:

https://www.youtube.com/watch?v=p_AyuhbnPOI

Zu Corona-Verläufen – normalerweise 1 Woche, dann Immunbildung und entlassen:

<https://www.youtube.com/watch?v=bc9BhpKfh2E>

Anthroposophische Gesichtspunkte (english + french) Steiner folgend:

<https://youtu.be/jh1T4c3wP8I>

Otto Scharmer's Stellungnahme:

<https://medium.com/presencing-institute-blog/eight-emerging-lessons-from-coronavirus-to-climate-action-683c39c10e8b>

F. Hilfreiche Meditationstexte

Meditation zur helfenden Verbundenheit

(Auf soziale Organismen bezogen)

Michaels Mut
Christus Sonne
Sophias Weisheitsströmen
Natura heilendes Verbinden

Kläre der Stoffwechsel Hitze
Der Häupter Wahrnehmungen
Der Herzen Regulationen

Das Friede einkehre
Und Frieden wäre
Zu permanenten guten Entwicklungen

Meditation zur Stabilisierung

*Mein Eigenwesen ist verwoben mit der Erdschwere
Ex Deo nascimur*

*Mein Eigenwesen ist verwoben mit der Lichtesleichtigkeit
In Christo morimur*

*Mein Eigenwesen ist verwoben mit der Atemstärke
Per Spiritum Sanctum reviviscimus*

*Mein Ich ist beschlossen in der Lotublüte
Aoum mani padme aoum*

(Eine Stabilisierungs Meditation aus dem Jugendkreis-Zusammenhang,
die mir als einzige aus diesem Zusammenhang heute allgemein möglich erscheint.
Aus GA 266c, S. 470 f.)

Meditation zur Entängstigung

Ich fühle Ruhe in mir.
Ich trage in mir selbst
Die Kräfte, die mich stärken.
Ich will mich erfüllen
Mit dieser Kräfte Wärme,

Ich will mich durchdringen
Mit meines Willens Macht.
Und fühlen will ich,
wie Ruhe sich ergießt
durch all mein Sein,
wenn ich mich stärke,
die Ruhe als Kraft
in mir zu finden
durch meines Strebens Macht.

(Rudolf Steiner)

Ob allein, in Telefon-Konferenzen oder im Individualitäten-Zusammentritt, empfehlen wir viele Meditationen, forschende Beobachtungen und Inspirationswanderungen!

Dirk Kruse

dirk.u.c.kruse@gmx.de

To see through the corona crisis

At the moment of the information overload, here are just a few suggestions for alert sharpening and meditation on the Corona phenomenon 2020.

As announced in the many Christmas previews, phenomena of worldwide connections and interactions between people and spiritual beings will occur in 2020. The first - even more obvious from the outside: the corona phenomenon. What is interesting is the multi-layered mixture of good and apparently so-called evil effects.

What's up: One of the flu viruses is going around the world. Upon contact with an infected person, only every 10th to 20th person (5-10%) appears to be infected (Prof. Drosten; Charité). It is usually over after a week. Lethality is far below that of SARS 1 from 2002/3. It can be dangerous for the weakened. The death rate is said to be slightly higher than normal. This time there was an unexplained wave of fear that led to massive freedom interventions by governments around the world that are otherwise only known in dictatorships.

See also anthroposophical expert information (only in German): <https://www.themen-der-zeit.de/die-angst-geht-um/>

There are brief explanations of four main perspectives on current real events and suggestions for meditative and socio-artistic handling of the phenomenon. Five main phenomena that became visible are:

1. the phenomenon of completely global connection in being affected, creative soul movements and the tendency towards hermetic withdrawal

2. the phenomenon of the multi-faceted challenge of etheric, psychological, social and spiritual competence, flexibility and stability
3. the phenomenon of pacification in the elementary earth aura - by detaching itself from the everyday pattern of environmental impairments by the human machinery of activity
4. the phenomenon of an automatic mass suggestion and unconscious followers,
5. the phenomenon of a signature like that of a world security dictatorship
6. the phenomenon of the inevitable development of new forms of empathy.
7. the phenomenon of possible humanities-related recognition and release of viruses (see Chapter C. Identification and Release of Viruses and Epidemics)

First of all: main meditation options at the moment

Here are suggestions for meditative work alone and in groups. If you like, meditate and develop meditations like this:

1. **Meditation on the spiritual signature** of what is happening: How is experiencing the signatures of the spiritual origin, sequence, path of action and weighing up the demands of what is happening.
2. **Earth aura meditation**: meditative observation and support for the peace and compassion of people and receiving elementals!
3. **Empathy meditation** for all siblings on earth - especially those affected by difficulties, illness and fears!
4. **Loving sympathy meditation towards the viruses** (see Thomas Mayer's mailing)!
5. **Meditative mental research on (corona) viruses and pan-epidemics**, e.g. B. Steiner's reference to technical "poisoning" as the cause of pan-epidemics (see <https://youtu.be/jh1T4c3wP8I>)
6. **Meditative fear-taking**

A. Global coverage of multi-layered existential soul employment and the tendency towards hermitism

As foreseen in the holy nights (see forward preview report, introduction), suddenly and naturally there is a global, fundamental connecting soul issue that appeals to all layers of people and the social. Essential questions are moved by all souls, while the external life situation changes with the tendency to reflect and become more isolated hermitism.

B. Multi-faceted challenge to weigh up

As is evident in this phenomenal overview, the individual is faced, groups and society are suddenly faced with the challenge of ethereal, psychological, social and spiritual competence, flexibility and stability. What is essential is the balance between selfish and community interests, between the tendency to help empathetically and the tendency towards hysterical refuge towards actually dictatorial coercive measures based on fears.

C. Help grows - as always - too!

The impression of evil that always wants the bad and yet creates the good can also be recognized here as a phenomenon. The frivolous approach to totalitarian measures due to security fears creates an exceptional situation with changes right down to the earth's aura. T. as very positive and progressive

D. Critical Consideration: A scenario like that of Ahriman's plan: Stoking fear of death to develop a world security dictatorship - How to conjure up a world security dictatorship from the flu

A vigilant critical perspective: As understandable as everything seems, the phenomena of mass suggestion and restrictions on mass freedom can be described like recipes from Ahriman's Giftkuch:

Take suggestion: worldwide agitation of fears of death - because of a flu!

The World Health Organization (WHO) would have B. can treat this flu as well as other severe flu - with similar contagion risks and death rates - (see Havelhöhe text) - without fear hysteria and extreme freedom interventions and security dictatorship. However, there is an escalation with networked constraints of functionalistic chess compulsions and the like. a. insurance, media, finance and politics.

Paralyze human autonomy from the inside - with subconscious media, brainwashing forever!

Due to the monetary and headline constraints of the temptations and media networks and subsequent political sham constraints and the headless immanent rashness, people with permanent brainwashing are "turned over" worldwide with a security ideology based on fear of agony, in hysteria, selfish secession and so "on the line" brought.

Present a security ideology - underpinned by fear of enemies - as necessary and solidify this in the masses!

The media and masses freeze as if fixed by a giant snake and increasingly feel, think and react in line with the line: "It has to be like this ..., not exactly right, but what should you do ... if I oppose it I make myself impossible, count as immoral and non-solidarity - with the good idea that helps everyone - and get under pressure ... etc. "

Take man's freedom from the outside - through the unabashed interference in freedom of assembly and travel, which is usual for dictatorships, etc. - and solidify the impression that this must be the case for some time now! The compulsion to move becomes perfect and has an impact on everyone's private life all over the world! The impression is determined: It has to be like this for a while now! What should we do! The will to freedom tilts in a very short time

Suggestive Deprivation of Liberty Inside - as good as the reasons may be - we are faced with a phenomenon of global attack on the free human being, which is massively weakened under suggestion, on the inside under a systemically immanent media brain and soul wash from the inside paralyzes of his will for freedom. How simply global humanity can be drawn towards unity can be experienced as breathtaking - and shameful for an enlightened postmodern humanity.

Massive Deprivation of Liberty Outside As good as the reasons may be, phenomena are: circumscription of one's own decisions about meetings, visits, trips and taking risks, with prohibitions are simply accepted because arguments seem to be correct. Some countries are embarrassing zealots for totalitarianism! That might just as well be done as other flu to protect liberties is suddenly being fought as a morally bad mindset. The decision about what to think, feel and decide is no longer in the hands of people. The deprivation of liberty is accepted lamely. How easy will mass suggestion until deprivation of liberty be in the future? Has the opening for tolerance of totalitarian imperfection - through security dictatorship - started more clearly?

E. How dangerous are the corona viruses really?

According to the current state of the observations, the corona viruses are not as long-lived as other viruses, but a little more people can have severe courses.

Keeping a safe distance and washing hands when encountering people and especially when coughing and sneezing makes sense as with all viruses.

If you get sick, you are usually healthy again after a week.

Anthroposophic doctors point out:

“Never before has there been such a far-reaching response to a pandemic in Western democracies as is currently the case in Europe and worldwide. Even with the Ebola epidemics with mortality rates of 50-90%, no such measures were taken. In the 2017/18 influenza pandemic, over 20,000 people died in Germany alone and no similar restrictive cohort isolation and personal rights regulations were made.

We currently have the situation that people with influenza or proven to be infected with influenza are allowed to go public and go to mass events, whereas the only reasonable suspicion of Covid-19 infection is sufficient to be quarantined and threatened with fines of up to € 450,000. Given the similar danger of both infections (infectivity and lethality), this cannot be rationally understood and contradicts all scientific evaluations. ”

Havelhöhe doctors Schad / Matthes in: <https://www.themen-der-zeit.de/die-angst-geht-um/>

Links:

Anthroposophic doctors point to unfounded hysteria:

<https://www.themen-der-zeit.de/die-angst-geht-um/>

Coronavirus not much different from other viruses, amazed at the hype:

<https://www.youtube.com/watch?v=hW4qzAPP5pU>

With English subtitles:

https://www.youtube.com/watch?v=p_AyuhbnPOI

To corona courses - usually 1 week, then immune formation and fired:

<https://www.youtube.com/watch?v=bc9BhpKfhzE>

Anthroposophical aspects (english + french) Steiner following:

<https://youtu.be/jh1T4c3wP8I>

Otto Scharmer's statement:

<https://medium.com/presencing-institute-blog/eight-emerging-lessons-from-coronavirus-to-climate-action-683c39c10e8b>

F. Helpful meditation texts

Meditation on helping Connectivity (related to social organisms)

Michael's courage

Christ sun

Sophia's streams of wisdom

Natura's healing connectivity

Clarify the metabolism heat

The heads perceptions

The hearts regulations

Return to peace

And there would be peace

To permanent good developments

Meditation for stabilization

My own being is interwoven with the gravity of the earth
Ex deo nascimur

My own being is interwoven with the lightness of light
In Christo morimur

My own being is interwoven with the breath strength
Per Spiritum Sanctum reviviscimus

My self is enclosed in the lotus flower
Aoum mani padme aoum

(A stabilization meditation from the youth circle context, which seems to me to be the only one from this context that is generally possible today for everyone.

From GA 266c, p. 470 f.)

Meditation for fear

I feel calm in me
I carry in myself
The powers that strengthen me.
I want to be fulfilled
With these powers warmth
I want to penetrate myself
With my will power.
And I want to feel
how calm pours out
through all my being
if i strengthen myself
rest as a force
to find in me
through my striving power.

(Rudolf Steiner)

**Alone, in telefon conferences or in Individuality seeing each other – make Meditations,
Research Observations and Inspirational Walks – a lot!**

Dirk Kruse
dirk.u.c.kruse@gmx.de

