

Zusammenfassung 19. Mai 2026

1. „Ich trage Ruhe in mir“

2. Geoerg Kühlewind: „Licht und Freiheit“, Seite 17, Punkt 32

Meditation daraus: **„Die Aufmerksamkeit entspringt einer unbekannten, überbewussten Quelle“**

3. „Das leere Bewusstsein müsste daher vor dem Objekt gefunden werden, bevor die fromfreie Aufmerksamkeit zu ihrer Objekt-Form wird. Wie jedes Finden könnte sich auch dieses ein jäher Blitz, ein Lichtblick sein.“

Meditation daraus: **„Wie jedes Finden könnte auch dieses ein jäher Blitz, ein Lichtblick sein.“**

4. Punkt 34 gelesen

Punkt 35: Nachsinnen

„Die Aufmerksamkeit von ihren Objekten abzuziehen, damit aufzuhören, Begriffe zu gebrauchen oder Unterschiede zu erleben, könnte nur dann möglich sein, wenn Aufmerksamkeit konzentriert, gebündelt wäre; wenn sie geteilt ist, gibt es kein Mittel, sie von den verschiedenen Objekten abzuziehen.“

5. „Die Monatstugenden“, zwölf Meditationen, hrsg. Von Jean-Claude Lin

Monatstugend für Mai: „Inneres Gleichgewicht wird zu Fortschritt“