

Zusammenfassung 10. Februar 2026

1. „Ich trage Ruhe in mir“ von Rudolf Steiner

2. Kühlewind „Licht und Freiheit“ Seite 13: Den zusammenfassenden Teil der Übungen „Wiederholung“ nochmals gelesen. Verständnisfrage an Laszlo: „...Daher denken wir, es sei unabhängig von unserem Bewusstsein oder unserer Aufmerksamkeit da.“

Fazit: Bei allem, was in mein Bewusstsein kommt, verschlafe ich den Prozess des Erscheinens!

3. Punkt 16: „In diesen Lücken ist unser Bewusstsein leer und damit fähig, in die nächste Form einzugehen. In den Lücken geschehen die Prozesse, durch welche Erkenntnisse, Verstehen, Gedanken usw. veranlagt werden....“

Übung dazu: „Wie springe ich in einem Satz von einem Wort zum anderen?“

Fragen dazu: Wie bewegt sich meine Aufmerksamkeit? Was kann ich nachvollziehen?

Wichtig: Wir sollen die Lücken dazwischen erfahren, keine intellektuelle Deutung

Wir sollen die Fähigkeit bewusst erleben, wie die Wörter eines Satzes zusammengehalten werden.

4. Punkt 17: „Die Lücken sind wie eine Fähigkeit, die Formen hervorbringt. Die Fähigkeit zu malen ist leer, formfrei, verglichen mit den Bildern, die ihren Ursprung in ihr haben und durch sie zustande kommen.“

5. Übung zu Punkt 18:

„Die leere Fähigkeit ist, verglichen mit ihren Produkten, die größere Realität...“

Laszlos Gedanken dazu: Woran erkenne ich Realität? Das ist eine unmittelbare Krafterfahrung; je größer die Kraft ist, umso größer ist die Realität. Woher kommt die Kraft? Natürlich von oben. Wir alle suchen die größere Realität, vor allem auch junge Menschen, deswegen flüchten sie oft in Alkohol und Drogen.

6. Punkt 20: **„Die ganze Welt taucht im und durch das Bewusstsein auf, ohne dieses gibt es keine Erfahrung - unsere Augen sehen nichts und unsere Ohren hören nichts, wenn die Aufmerksamkeit abschweift.“ – Meditation des ersten Teiles.**

Frage dazu: Stimmt das?

Laszlos Gedanken dazu: Alles, was ich Welt nenne, ist Erfahrung meines Bewusstseins. Wie ich sie sehe, hängt von meinem Bewusstsein ab.

Abschließende Gedanken von Laszlo:

Wie erkenne ich, ob ich richtig übe? Dann, wenn es langweilig wird, mache ich etwas falsch. Wenn ich Übungen wiederhole, prägt sich das tief in meiner Seele ein, es wird zu einer Fähigkeit.

Kühlewind führt uns mit diesen Übungen an unsere Grenzen. Die Hauptaufgabe dieses Teils ist es, die Grenzen wirklich zu erfahren. Dann arbeiten wir weiter.