

1. „Ich trage Ruhe in mir“: kurze Besinnung

2. Weiterarbeit mit dem Buch „Licht und Freiheit“

Nochmals Text der Übung 7 und 8 gelesen.

Texte beschäftigen sich mit der **leeren Aufmerksamkeit**. Wie kommt das Objekt in meine Aufmerksamkeit?

Tafelbild: Jeder/Jede sagt einen Begriff. Laszlo schreibt diese auf die Tafel:

Tanne Apfel Liebe Liebe Wahrheit Waffel Ruhe Frucht

Unterhalb fügt Laszlo den Satz hinzu: „**Die Aufmerksamkeit ist weder außen noch innen**“.

Aufgabe: Erst die einzelnen Wörter ins Bewusstsein holen. Beobachten, wie die Aufmerksamkeit von einem Wort zum anderen gleitet. Anschließend den Satz lesen und ihn ins Bewusstsein bringen. Funktioniert das ähnlich wie bei den Wörtern oder gibt es einen Unterschied?

Ergebnis: Den Satz hält etwas zusammen. (übersinnlich)

Bei der Abfolge der Wörter gibt es keinen Zusammenhang; wir halten bei jedem einzelnen Wort inne.

Dann nochmals im Satz beobachten, wie sich unsere Aufmerksamkeit in dem Fluss bewegt.

Höhere Ordnungsprinzipien: Bedeutung und Grammatik

Wir suchen den geistigen Prozess; alle haben ihn, aber unbewusst.

3. **Punkt 10:** Lesen und kurze Besinnung zu der Frage:

Kannst du dir etwas vorstellen, was nicht aus deiner Aufmerksamkeit besteht?

4. „Was auch immer uns begegnet, ist eine aktuelle Metamorphose, eine Form unserer Aufmerksamkeit.“ (aus Kühlewind „Licht und Freiheit“, Übung 11)

Laszlo dazu:

Aufmerksamkeit kann alles werden, kann sich aus allem wieder zurückziehen

„Der Himmel ist reines Licht, Licht der Erkenntnis, voller Liebe“ (Dante, Paradies, XXX.)

Aufmerksamkeit ist der bürgerliche Name der Liebe

Der Schulungsweg kann die Aufmerksamkeit schulen, sonst nichts; sich verwandeln lassen