

Zusammenfassung 21. Oktober 2025

1.) „**Ich trage Ruhe in mir**“: 5 Minuten Stille und Besinnung auf die „Kräfte, die mich stärken“

2. **Kühlewind: Seite 11: Kapitel „Wonach suchen wir“**

Punkt 1: „**Schau in den Himmel. Siehst du ihn? Schau die Wolken an. Siehst du sie?**“

Punkt 2: „**Denke: Der Himmel ist blau. Denke: Die Wolken sind weiß**“

Aufgabe: sich ein paar Minuten, das Gelesene vorzustellen. Achten auf die Übergänge von einer Erfahrung zur anderen. Was passiert dabei?

3. **Punkt 3 zur Erklärung gelesen**

4. Jeder Teilnehmer/Jede Teilnehmerin bekommt **zwei unterschiedliche Blätter. Konzentrierte Wahrnehmungsübung – ein paarmal wiederholen.**

Wieder auf die Übergänge bei der Visualisierung von Blatt 1 zu Blatt 2 achten. Wie gelingt das? Wo bin ich da?

5. Erklärung zur **formfreien Aufmerksamkeit** gelesen (Punkt 5 oder 6 Kühlewind, Seite 11) und dies zur Erfahrung werden lassen.

6. Monatstugend von Oktober: **Zufriedenheit wird zu Gelassenheit:** Meditation zu den beiden Begriffen.

Nächster Termin: **4. November 25**

Aufgetauchte Frage: Gibt es einen Unterschied zwischen Bild und Vorstellung?