

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

2. **Weiterarbeit mit „Licht und Freiheit“ von Georg Kühlewind:**

- a. Wir haben die Punkte 11 und 12 von der Seite 12 noch einmal kurz besprochen und wiederholt. (**Metamorphose, formfreie, leere Aufmerksamkeit**)
- b. Anschließend haben wir auf Seite 13 den Punkt 13 gelesen und uns mit der Frage: „Gibt es Dinge, die unabhängig von unserer Aufmerksamkeit da sind?“ beschäftigt. Außerdem haben wir das Wort „**Erscheinen**“ in unsere Besinnung mit hinein genommen. Was heißt das eigentlich?
- c. Punkt 14: „**Die Aufmerksamkeit ist weder *innen noch außen*. Innerhalb wovon könnte sie sein? Außerhalb wovon könnte sie sein? Jedes *Etwas* ist selbst schon eine Erscheinung.**“
- d. Als Zusammenfassung haben wir die **Wiederholung auf Seite 13** gelesen.
- e. Punkt 15: „Zwischen unseren wechselnden Gedanken und wechselnden Wahrnehmungen gibt es Lücken des Bewusstseins., auch wenn wir sie nicht bemerken: eben dadurch sind sie Lücken.“

Konzentration auf „**Lücken des Bewusstseins**“

3. **Meditation eines Spruchs von Dalai Lama (Kalenderblatt):**

„Unser Geist lässt sich nur durch Meditation ändern. Gebete, Mantras und das Studium von Texten allein führen keine dauerhafte Wandlung herbei.“