

1. Gespräch über die Künstliche Intelligenz
2. „Ich trage Ruhe in mir“ von Rudolf Steiner
3. **Gegenstandsmeditation und anschließend Wahrnehmungsübung:** laut Laszlo ganz wichtige Übung!
4. **Kühlewind: „Licht und Freiheit“: Seite 19 Punkt 31 Besinnung**

„Das leere oder formfreie Bewusstsein, die Quelle aller unserer Erfahrungen, ist nicht durch den Gebrauch des Denkens und durch begriffe zu erreichen, denn diese verdecken nur ihren Ursprung.“

kein wohlgeformter Meditationssatz; was mache ich damit? Ich kann nur darüber nachdenken; ich verlasse das eine Wort, komme zum nächsten, komme zur Leerheit.

Ich sage einen Satz oder ein Wort: Wo war ich einen Augenblick davor?

Solange ich den Satz als abstrakt erlebe, erlebe ich die wirkliche Substanz des Satzes nicht.

Intensität, Kraft, Lebendigkeit sind Voraussetzungen, um das zu erreichen

Man muss die eigene Grenze erfahren, die eigene Unfähigkeit, das ist bereits eine spirituelle Erfahrung! Die größten Erlebnisse passieren im Geiste

Wann bin ich spontan? Wenn mein Bewusstsein für einen Moment leer geworden ist.

5. **Punkt 32:**

„Die normale Strömungsrichtung der Aufmerksamkeit ist folgende: Einer unbekannten, überbewussten Quelle entspringend, wird sie so lange nicht erfahren, bis sie auf ein Objekt trifft. Dieses ist es, was bewusst erfahren wird“.

Wir sollen uns mit diesem Satz denkerisch auseinandersetzen und schauen, ob es uns gelingt, das nachzuvollziehen. Anschließend Wahrnehmungsübung.

Laszlo verweist auf die Gegenstandsmeditation: rückwärts gehen bis zur Funktion des Gegenstandes; die reine Idee des Gegenstandes einen kurzen Augenblick halten; ich bin Büroklammer, bin ident mit dem Gegenstand – das ist ein Erlebnis, Moment der Freiheit erlebbar

Wichtig: Am Dienstag, dem 12. Mai, ist der Vortrag von Laszlo in der Waldorfschule: Beginn

19:30

Thema: Woher kommt des Menschen Kraft?

Kühlewind Jahrestagung im Oktober in Kassel: siehe Ankündigung

Link: <https://kassel.kuehlewind.org/>