

# Zusammenfassung 7. Oktober 2025

1. **Laszlo spricht über Seminar in Dresden:** Thema war unter anderem: Woher kommt des Menschen Kraft? Die Urkraft ist die Kraft der Liebe; Wir versuchen heute die Kraft für uns zu behalten, das sei das Hauptproblem. Wer Kraft/Liebe spendet, hat eigentlich mehr als vorher.

2. R. Steiner: **Ich trage Ruhe in mir. Ich trage in mir selbst die Kräfte, die mich stärken.“**

3. Kühlewind: **„Licht und Freiheit“: Übung Nummer 59**

Den von uns gewählten Gegenstand Stück für Stück aufbauen; unsere Erfahrungen dabei beobachten; wann gelingt es uns eher, beim Gegenstand zu bleiben?

Fazit: Es fällt den meisten leichter, wenn der Gegenstand Stück für Stück aufgebaut wird. Es leitet uns eher zur Idee des Gegenstandes. Beim Ganzen fehlt oft diese Stütze, wenn es aber kurz gelingt, ist die Aufmerksamkeit stärker

4. Meditationssatz aus „Licht und Freiheit“: Seite 65

**„Jedes Objekt ist das Resultat einer Identität - die aufgehört hat zu sein.“**

Versteh ich den Satz? Ist er wahr? Widersprüchlich?

Meditation heißt: Mit wachem Bewusstsein komme ich zu der Erfahrung, aus der der Satz stammt.

Laszlos Ideen aus der Meditation heraus: Wo kann ich identisch sein? Wo kann ich Identität erfahren?

Objekt der Aufmerksamkeit kann alles sein, was schon geformt ist. z. B. sind alle Wörter eines Satzes Objekte meiner Aufmerksamkeit; aus der Gesamtheit der Wörter dann zum Sinn des Satzes „hinaufspringen“.

Es ist nichts in meinem Bewusstsein, was nicht aus der Identität herausgefallen ist. In Identität ist alles geistvoll.

**Laszlos eindringlicher Appell an uns:**

Diese Meditationsabende ernst zu nehmen, regelmäßig teilzunehmen;

Bei den Konzentrationsübungen möglichst immer den gleichen von Menschen geschaffenen Gegenstand beibehalten.

Üben und immer wieder üben! Ein Musiker übt täglich, sonst kommt er nicht weiter. So ist es auch auf dem Schulungsweg.

Jeder sollte sich das Buch „Licht und Freiheit“ selbst besorgen. Wir werden mit dem Buch weiterarbeiten.