

Zusammenfassung vom 9. September 2025

1. **„Ich trage Ruhe in mir“** von Rudolf Steiner: Im Anschluss 5 Minuten Stille
2. „Licht und Freiheit“ von Geoerg Kühlewind: Seite 24, Gedanke 55 vorgelesen und danach Besinnung; Konzentration auf **„Lichtstrahl der Aufmerksamkeit“**
3. Gedanke 56 und Gegenstandskonzentration, plus Wahrnehmungsübung
4. Meditationssatz: aus „Licht und Freiheit“. Seite 65
„Licht (Aufmerksamkeit) wirkt in Identität“
5. Geschichte aus **„Die Monatstugenden“**, zwölf Meditationen; hrsg. Jean-Claude Lin, Verlag Freies Geistesleben, Seite 95 „Höflichkeit wird zu Herzenstakt“ vorgelesen – Meditation dazu in 14 Tagen

Zusammenfassung vom 23. September 2025

1. Georg Kühlewind: „Licht und Freiheit“, Seite 24; Gedanke 57
verstärkte Konzentration auf **„Halten des Bildes durch den Gebrauch unserer Willenskraft“**
2. Gedanke 58 **„Wie sieht er aus“**
3. Gegenstandskonzentration und Wahrnehmungsübung
4. Meditationssatz aus „Licht und Freiheit“ Seite 65
„Jedes Objekt ist das Resultat einer Identität-die aufgehört hat zu sein“
5. Meditation der Monatstugend September
„Höflichkeit wird zu Herzenstakt“