

1. „Ich trage Ruhe in mir“ :

Konzentration auf Ruhe

2. **Grundübung Kühlewind „Licht und Freiheit“: Seite 24**

Lichtstrahl der Aufmerksamkeit auf einen Gegenstand richten (Übung 56)

Anschließende **Wahrnehmungsübung**: dazu Seite 33 Punkt 1 von „Licht und Freiheit“ gelesen (erste der zwei speziellen Übungen)

3. Wiederholung der Übungen von unserem letzten Treffen: Seite 11 „Licht und Freiheit“
Übung 7 und 8: **Kreis und Dreieck sich vorstellen und auf Übergänge achten**

4. **Monatstugend für November: Geduld wird zu Einsicht**

Abschluss Gedicht von Morgenstern:

Ein Wort gibt es
das ist ein Schlüssel
zu jeder Schöpfung: Geduld.
Sinne dem nach
und du wirst selbst
Schöpfern genähert. (Aus: „Die Monatstugenden“, hrsg. von Jean Claude Lin, Seite 119)