

Laszlo Böszörményi Übungen (12.09.2024)

1. Die Grenzen des Bewusstseins

- *Denken und Vorstellen*

Sind der Sinn und die Wörter eines Satzes aus dem gleichen „Stoff“?

(„Wir sind aus solchem Stoff wie Träume sind, und unser kleines Leben ist von einem Schlaf umringt.“ – Prospero, Sturm, Shakespeare)

Aggregatzustände: Eis → Wasser → Dampf → Luft – und umgekehrt. Erde, Wasser, Luft, Licht

Die Wörter des obigen Satzes von hinten einzeln weglassen

- *Wahrnehmen*

Was sehe ich? Nicht sagen, sehen!

Sehen, Vorstellen (jeweils 30 Sekunden, 3mal).

- *Fühlen*

Rufe ein bekanntes und dann ein neues Gefühl ins Bewusstsein! Wie geht das?

- *Wollen*

Fingerheben

Moment-Übung

2. Nebenübungen (Steiner)

4. Positivität

Was ist Deine größte Sorge? Kannst Du darin etwas Positives sehen?

5. Unvoreingenommenheit

Nehme zwei Deiner Überzeugungen vor. Wie ist die Art dieser Überzeugungen?

3. Auflösung der Gewohnheiten (Buddhas achtgliedriger Pfad)

3. Die richtige Rede oder das richtige Wort

Wann nimmt ein Gespräch eine schlechte Wende? Wie könnte ich sie vermeiden?

4. Gedanken- und Wahrnehmungskonzentration

- Menschengemachter, einfacher, emotional neutraler Gegenstand. Vorstellung mit Begleittext. Dahinter suchen wir die – noch nicht bildhafte – Idee. Die erstarkte Aufmerksamkeit erfährt die reine Idee – und sich selbst als deren Hervorbringer

- Empfangendes Sehen: Sprich Dich aus in mir! (abwechselnd mit Vorstellen)

5. Meditation (Ausgang: Text, Wahrnehmung, symbolische Bilder)

- Die Seele hat ein natürliches Vertrauen zu dem Denken (Steiner)
- Bedeutung ist geformtes Licht, frei von Materie (Georg)
- Ich empfinde mich denkend mit dem Strom des Weltgeschehens (Steiner)
- Durch Form zur Formfreiheit (Georg)
- Ein sich konzentrisch erweiternder Kreis
- Gehen auf dem Wasser
- Feuersäule