Dyaden-Meditation

„Wir alle begleiten einander einfach nur nach Hause."

Exerpt aus Simone Aniker Dyaden Meditation nur für internen Gebrauch!

Im Dyadenmeditationsprozess begegnen sich zwei Menschen, sie begegnen ihren Ängsten, Überlebens- und Schutzmuster und gelangen an einen heiligen Ort, der immer schon da ist.
Das Leben ist ein riesiger, evolutionärer Prozess der Liebe. Es wartet darauf, dass wir uns in einem großen Raum, in dem wir nicht voneinander getrennt sind, begegnen. Dies ist der Raum, wo sich zwei Seelen treffen und das Göttliche in Erscheinung tritt. Dyaden Meditation ist eine Einladung, der Sehnsucht der Seele zu folgen, uns so zu zeigen, wie wir sind und einander als Menschen - ohne unsere Schutzmechanismen - nah zu sein. Sie kultiviert das Einssein mit dem Göttlichen.

Wir teilen unsere Essenz, unsere angeborene Weisheit und den Kern unseres Seins miteinander.
„Wenn du Gott begegnen möchtest, begegne den Menschen." (Dr. Marshall B. Rosenberg)
Es beschreibt die herausragende Schönheit der Dyaden Meditation.
Eine Praxis, in der wir einander als spirituelle Gefährtinnen und Gefährten begegnen. Und, wie Ram Dass uns erinnert: „Wir alle begleiten einander einfach nur nach Hause."

„Dyade bedeutet zwei"
Die Dyaden Meditation umfasst zwei Menschen, die sich, einander zugewandt, begegnen. Das tiefe Zuhören und der ehrliche Ausdruck in einer Dyade ermöglicht eine Verbindung auf Seelenebene.
Wir tellen unsere Essenz, unsere angeborene Weisheit und den Kern unseres Seins miteinander.
„Wenn du Gott begegnen möchtest, begegne den Menschen."

‚In der Dyade verbinde ich mich mit meiner Seele und widme mich einer Erforschung jenseits dessen, was ich zu wissen glaube. Zusammen mit einem Gegenüber betrete ich einen heiligen Raum, einen magischen und mystischen Ort, an dem alles neu ist. Ich lasse zu, dass sich neue Wege eröffnen und erforsche neue Dimensionen. Ich würdige mein Wesen in seiner Essenz und kultiviere tiefes Zuhören. Ich lausche meinem Körper und bringe meine Erfahrung zum Ausdruck. Gleichzeitig werde ich von meinem Gegenüber gehalten, empfange seine Gegenwart. Das Geschenk, das ich erhalte, bietet mir Sicherheit im Erforschen.

DIE PRAXIS
Im Unterschied zur stillen Meditation, die in der Regel alleine praktiziert wird, wenn auch gegebenenfalls innerhalb einer Gruppe, begegnen sich in der Dyade zwei Menschen, die sich einander zugewandt gegenübersitzen. Dabei können sich diese zwei Personen im selben Raum befinden oder sich online mittels eines Computers oder Mobilgerätes treffen. Eine Person bleibt im Schweigen, schenkt ihre Präsenz und hält den Raum. Die andere Person untersucht eine gewählte Forschungsfrage und teilt mit, was in ihrem Inneren aufsteigt.

„Dyaden helfen den Menschen miteinander über die gewohnheitsmäßige, konditionierte Weise des Interagierens hinauszugehen, welche wie folgt aussieht: Ich sage etwas, du reagierst. Du sagst

etwas, ich reagiere. Wir kämpfen beide um unseren Platz. Dies ist die konditionierte Art des Kommunizierens. Dyaden hingegen eröffnen neue Möglichkeiten, da wir ein Gegenüber haben, welches uns im Schweigen bezeugt und symbolisch „Willkommen!" sagt. Ich heiße dich willkommen, damit du dich ganz und gar zeigen kannst, um vollen Herzens hier anzukommen und ins Leben zu treten."
Robert Maoz Krzisnik
Während der Dyaden begegnen sich unsere Seelen, und als spirituelle Gefährtinnen heißen wir einander voll und ganz in ein liebevolles Umfeld hinein willkommen. Ist es nicht genau das, was wir uns wünschen? Wir alle wollen bedingungslos geliebt, in unserem vollen Potential, als die Genies, die wir wahrhaftig sind, gesehen und auf unserem Weg unterstützt werden, vollkommen bewusste und wache Erwachsene zu werden. Unglücklicherweise spiegelt dies nicht das wider, was die meisten von uns erleben. Viele von uns machen schmerzhafte und herausfordernde Erfahrungen, welche Auswirkungen auf unsere Beziehung zu uns selbst und anderen haben.

Wenn wir uns tiefer auf die Dyadenerfahrung einlassen, erlauben wir es, dass Anteile von uns gesehen werden, die wir normalerweise verstecken wollen. Aufgrund von Verletzungen, die wir im Leben erfahren haben, können diesen Anteilen Traumata zugrunde liegen. Normalerweise lassen wir nicht zu, uns so verletzlich zu zeigen. In der Dyade wagen wir es jedoch, unserem mitfühlenden, schweigendem Gegenüber alle Teile von uns zu offenbaren. Wir öffnen uns und teilen uns einander mit, im Vertrauen auf die offenherzige Präsenz, die uns geschenkt wird. Ebenso wichtig ist es, dass wir uns in der Dyade die Anteile zu zeigen, die wir an uns mögen und sie zu feiern. Es ist wahre Selbstliebe und wirkliche Freiheit, das zu teilen, was wir an uns schätzen und was wir weniger mögen.
Wir unterstützen uns gegenseitig in unserer Entwicklung, uns hin zu einem reicheren und erfüllenden Leben zu bewegen. Wir tun dies füreinander und miteinander. Es ist ein wahrhaft heiliger Prozess.

Tiefes, inneres Befragen: Wie geht das?
Anstatt mit dem Verstand die „richtige Antwort" zu finden, eröffnet das innere Befragen einen Forschungsraum, in dem es keine korrekten Antworten gibt. Wenn wir den Prozess der Dyaden zum ersten Mal erleben, kann uns diese Unterscheidung schwerfallen, denn so vielen von uns ist in der Schule beigebracht worden, dass es eine korrekte Antwort gibt, wenn eine Frage gestellt wird. Wenn wir uns einer Forschungsfrage im Rahmen einer Dyade annehmen, ist es wichtig, dass wir ihr mit Neugier, Offenheit und dem Gewahrsein begegnen und dass wir die Antwort nicht kennen müssen.
„Man muss Geduld haben mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben." Rainer Maria Rilke

Eine wunderbare Erklärung des tiefen, inneren Befragens findet sich in dem YouTube Video „Meditative Self-Inquiry" von Adyashanti:
"Der wichtigste Aspekt bei der meditativen Selbstbefragung ist das Wissen darum, wie die Frage zu stellen ist. Zu wissen, wie dem stillen Geist, dem Kern deines Wesens, die Frage zu überbringen ist. Wenn wir also schauen, beobachten und eine Frage stellen, dann suchen wir nicht mit dem Verstand nach einer sofortigen Antwort. Die Frage selbst lenkt unser Gewahrsein. Sie zieht die Absicht des Gewahrseins in eine bestimmte Richtung. Es ist wichtig zu verstehen, dass der Verstand beginnen wird, in vergangenen Erfahrungen nach einer Antwort zu suchen. Die Forschungsfragen

sollen den Geist öffnen, sollen eine Lücke im Geist schaffen, durch die wir in ein tieferes Erleben eintreten können "

Ein Beispiel des Forschens in einer Dyade:

Bezeugende Person fragt: *"Allem erlauben zu sein. Wie fühlst du dich?"*
Als Seele im Prozess nimmst du dir einen Moment Zeit, um das Wort „erlauben" in deinem Bewusstsein zu halten. Eventuell möchtest du es langsam und still im Geiste wiederholen. „Erlauben." Atme hinein. Beobachte jetzt, was in deinem Körper geschieht. Spürst du eine Entspannung oder eine Anspannung?
Hier beginnt die Gewahrseinsübung. Du wirst dir bewusst, was in deinem Inneren passiert, wenn du die Frage mit Offenheit und Neugier empfängst. Du verweist im Nichtwissen. Du lässt es sich entwickeln.

Vielleicht spürst du anfangs ein Gefühl der Entspannung und dann eine Anspannung im Brustraum. Du lässt dich neugierig werden, richtest deine Aufmerksamkeit auf die Anspannung und fragst dich innerlich: „Was hat es damit auf sich?" Mit einem offenen Geist fällt dir vielleicht auf, dass deine Schultern schwer sind und wie eine Traurigkeit aus deiner Magenregion aufsteigt. Vielleicht spürst du eine Enge im Brustkorb. Du verfolgst, was geschieht, gibst dir selbst genug Zeit, um wahrzunehmen und gehst ganz langsam voran. Dir fällt auf, dass du den ersten Teil der Frage lebst: „Alles erlauben zu sein ..." Du lässt dich fühlen, was du fühlst - die Schwere, die Schmerzen in den Schultern, die Anspannung im Brustraum. Du bekommst mit, wie schwierig es ist, der Traurigkeit und dem Bedauern Raum zu geben. Es macht Angst. Dir wird bewusst, dass die Einladung, alles so sein zu lassen, wie es ist, Anspannung, Unbehagen und Angst auslöst, die Kontrolle zu verlieren. Du teilst das, was du wahrnimmst, mit deinem Gegenüber, genauso wie du es unmittelbar erlebst. Dein Körper beginnt sich zu entspannen. Du gähnst. Du nimmst mehr Traurigkeit wahr, und die Frage taucht auf: „Kann ich mit dem sein, was jetzt da ist - in diesem gegenwärtigen Moment - ohne es anders haben zu wollen? Kann ich zulassen, wie sich das Leben jetzt in mir zeigt und es genauso sein lassen, wie es ist?" Du nimmst eine tiefere Entspannung wahr; dein Atem verlangsamt sich. Du spürst ein Gefühl des Okay-Seins, ein Gefühl, dass alles gut ist. Dir wird deutlich, dass du sicher und aufgehoben bist, selbst wenn du dich so fühlst, wie du dich fühlst. Dein Bewusstsein leitet dich zur Forschungsfrage zurück. Du bist zentrierter und ruhiger, spürst nach wie vor ein bisschen Anspannung in deinem Nacken. Du beendest dein Teilen und weißt, dass es da noch mehr zu erforschen gibt. Und so nähren wir unsere Seele.

EINEN SICHEREN RAUM SCHAFFEN - Richtlinien

Es gibt ein paar wichtige Richtlinien, die eine Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens und ein Gefühl der Sicherheit in der Dyade schaffen. Sie helfen, die grundlegenden Qualitäten der Liebe und des Respekts zu kultivieren, die nötig sind, damit sich Verletzlichkeit zeigen kann. Haiten wir uns an diese Richtlinien, wird einfaches, reines Zuhören möglich. Wir würdigen dabei die Seele unseres Gegenübers genauso, wie sie ist. Nichts von dem, was mitgeteilt oder gezeigt wird, muss verändert oder angepasst werden.

Als zuhörende Person entwickelst du...
Die Fähigkeit, eine stille Zeugin zu sein:
Du hörst neugierig zu, musst dabei auf nichts eingehen oder in irgendeiner Weise reagieren. Viele unserer Reaktionen, die wir beim Zuhören zeigen, wie zu nicken, zu lachen oder zu unterbrechen,

sind Gewohnheiten und selbst das Verändern unserer Gesichtszüge kann einen Einfluss darauf haben, was uns mitgeteilt wird. Aus diesem Grund ist es wichtig, auf diese Reaktionen zu verzichten, während wir als Zuhörende den Raum für die andere Person halten. Das bedeutet nun aber nicht, dass du dein Gegenüber wie ein Roboter anstarrst. Es bedeutet, dass, wenn deine Partnerin etwas teilt, das dich zum Schmunzeln bringt oder dir Tränen kommen, du einfach wahrnimmst, was sich dir innerlich zeigt. Gleichzeitig bleibst du präsent bei deinem Gegenüber. Wenn du dem Raum nichts hinzufügst und fest in deiner Rolle als Zeugin verankert bleibst, hilfst du, einen sicheren Rahmen für das innere Forschen zu schaffen.
Die Fähigkeit, präsent zu sein: Wenn du in der Rolle des Zeugen bist, ist es unterstutzend, wenn du so still wie möglich sitzt. Unnötige Bewegung zu vermeiden, solange dies für dich körperlich bequem und entspannt möglich ist, lässt wahre Präsenz entstehen. Handlungen, wie etwa sich zu strecken, umherzulaufen, den Kopf zu drehen oder mit den Händen zu gestikulieren werden vermieden.

Die Fähigkeit, mit offenen Augen verbunden zu bleiben:
Als Zeugin, die ihre Präsenz schenkt, hältst du deine Augen offen und schaust dein Gegenüber in der Dyade sanft an. Dies wirkt beruhigend und kommuniziert, ohne zu sprechen, zu nicken oder zu lächeln: „Ich bin bei dir." Die sich mitteilende Person mag die Augen schließen, sobald sie jedoch ihre Augen öffnet, steht ihr der Blickkontakt zu dir zur Verfügung. Dies Kann wie ein Anker wirken. Von den Augen wird gesagt, sie seien das Fenster zur Seele. Wenn wir also schweigend mit geöffneten Augen dasitzen und den Fokus sanft auf die andere Person gerichtet halten (statt sie anzustarren), erlauben wir, dass unsere Seelen sich begegnen können, wann immer die sich mitteilende Person sich dafür entscheidet.

Die Fähigkeit, Eigenwahrnehmung zu entwickeln:
Hören wir einem anderen Menschen zu, ist es ganz natürlich, dass der Verstand aktiv wird und viele Gedanken hin- und her schwirren, einschließlich Urteile über dein Gegenüber oder dich selbst. Manchmal schließen sich diesen Gedanken emotionale Reaktionen an, wie etwa Gereiztheit oder Ungeduld. Oder du merkst vielleicht, dass du abschweifst und eine Weile gedanklich ganz woanders bist und dich dann dafür kritisierst. Der Verstand kann jede Einzelheit deines Erlebens ununterbrochen kommentieren, wenn du ihn lässt.
Wenn du dir deiner Gedanken und Reaktionen bewusst wirst und sie von Moment zu Moment zu dir nimmst, erkennst du an, dass sie deinen eigenen inneren Prozess darstellen, womit sich deine Eigenwahrnehmung verstärkt.
Das Ziel besteht darin, die Gedanken schweigend wahrzunehmen und dann deine Aufmerksamkeit und Präsenz wieder auf dein Gegenüber auszurichten.
Die Fähigkeit, Eigenverantwortung zu übernehmen:
Das ist die Fähigkeit, dich deiner eigenen Innenwelt bewusst zu sein und Verantwortung dafür zu übernehmen. Es ist wesentlich zu bemerken, was in der Rolle der Zuhörenden in dir lebendig geworden ist und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Falls es noch lebendig ist, sobald du an der Reihe bist, ist es von grundlegender Wichtigkeit, dass du keine Urteile auf die andere Person projizierst oder dich auf etwas beziehst, was sie mitgeteilt hat. Wenn du deine Reaktionen ganz eigenverantwortlich zu dir nimmst, wirst du zur inneren Beobachterin und beginnst dir selber zuzuhören.

Die Fähigkeit, deinem Gegenüber und ihren/ seinen innewohnenden Heilkräften zu vertrauen:
Als bezeugende Person schenkst du deinem Partner stille Präsenz und lauschst dem, was auch

immer mitgeteilt werden möchte. Du versuchst nicht, etwas an deinem Gegenüber zu verändern, in Ordnung zu bringen oder die andere Person zu heilen.
Du bist vollkommen präsent, ohne verbal Empathie oder Mitgefühl zum Ausdruck zu bringen. Stattdessen verkörperst du die Essenz des Mitgefühls und schenkst dieses durch dein einfaches Sein, während die andere Person sich mitteilt. Du bist bei ihr und hörst zu. Diese stille Unterstützung erlaubt ihr, ihren eigenen Weg zu finden und ermutigt sie, die Antworten auf ihre Fragen im Inneren zu finden. Zu erfahren, dass Heilung möglich ist, wenn sie sich mit ihrer eigenen inneren Weisheit verbindet, stärkt das Vertrauen, was ein wahrhaft ermächtigendes Geschenk ist.

Als mitteilende Person entwickelst du:
Die Fähigkeit jeden Moment tief nach innen zu lauschen:
In dem Moment, in dem du die Frage deines Gegenübers hörst, empfängst du eine implizite Einladung, einen Moment innezuhalten, mit dem ganzen Körper nach innen zu spüren und empfänglich zu lauschen. Jetzt kannst du dich deiner körperlichen, emotionalen, geistigen und spirituellen Erfahrung mit Neugier öffnen. Während du dies tust, entwickelt sich dein Gewahrsein darüber, was in dir vorgeht. Dieser Teil der Forschungsfrage wird ‚erfahrungsbasierter Teil' genannt. Du öffnest dich gegenüber etwas Neuem, während du zulässt, dass dein Körper die Frage voll und ganz empfängt. Du teilst mit dem Zuhörenden, was in Bezug auf die Frage in dir auftaucht, nicht in Bezug auf das, was dein Partner gerade mit dir geteilt hat. Diese Unterscheidung ist äußerst wichtig. Würdest du auf etwas eingehen, was dein Partner oder deine Partnerin gerade gesagt hat, bezögest du dich auf etwas, das in der Vergangenheit liegt. Diese Art von Dialog findet im Satori Prozess statt und ist nicht Sinn und Zweck der Dyaden, wie sie hier angeboten werden.
Hier geht es darum, im Hier und Jetzt zu erforschen und diese Erforschung mit deinem Gegenüber zu teilen. Du gehst als Seele auf eine Reise und wirst „Seele im Prozess".

Die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu sein:
Als forschende und sich mitteilende Person nimmst du Abstand davon,

- dein Gegenüber zu analysieren, zu verurteilen, zu werten oder zu kritisieren;
- zu versuchen, dein Gegenüber dazu zu bewegen, dich zu mögen;
- deinem/r Dyadenpartner/in gegenüber emotionale Anziehung zum Ausdruck zu bringen
- bei diesem Prozess geht es nicht darum, (intime) Beziehungen zu knüpfen;
- zu versuchen, eine Erfahrung aus einer früheren Dyade erneut zu erleben;
- den Prozess deines Gegenübers zu unterbrechen;
- dich auf etwas zu beziehen, was dein Gegenüber geteilt hat.

In diesem helligen, umsorgenden, empathischen, urteilsfreien Raum kann sich alles zeigen, was geteilt und gehört werden möchte. Es wird mit Liebe und bedingungsloser Akzeptanz empfangen. Mir sind schon viele Einsichten gekommen, Fragen haben ihre Antworten gefunden, Wut wurde empfangen, Schmerzen wurden geheilt, Angst umgewandelt, und ich erlebte ein Wieder-in-Kontaktkommen mit meiner Kraft." Sylvie Hörning, Schweiz

Mögliche DYADEN – FRAGEN

1. Tief einatmen, was taucht auf?
2. Dir erlauben zu entspannen, wie fühlst du dich?
3. Was ist jetzt gerade lebendig in dir?
4. Was ist, wenn Freude/ Vertrauen/ Selbstfürsorge/ Liebe dich heute leitet? (Wähle eines der Bedürfnisse.)

1. Was ist jetzt offen, verletzlich und lebendig in dir?
2. Was ist die Vision deines Herzens/ deiner Seele?
3. Was ist, wenn Freude dich heute leitet?
4. Wofür bist du dankbar?

1. Dich mit deiner Absicht verbinden, was taucht auf?
2. Leben in mir, Leben in dir, wonach sehnt sich das Leben:
3. Was ist, wenn Inspiration dich heute leitet?
4. Mit Dankbarkeit erfüllt, wie fühlst du dich?

Einige der Fragen rufen vielleicht Widerstand in dir hervor. Ich empfehle diese Energie des Widerstands zu nutzen, um in ein tieferes inneres Forschen einzutauchen. Worum geht es bei diesem Widerstand? Welche Botschaft steckt dahinter und möchte von dir gehört werden? Wenn du, nachdem du dir diese Fragen gestellt hast, noch immer ringst, kannst du die Forschungsfragen gerne anpassen. Folge da ganz deiner inneren Führung.

1. Tief einatmen, was taucht auf?
2. Dir erlauben zu entspannen, wie fühlst du dich?
3. Wonach sehnt sich dein Herz?
4. Was ist, wenn Freude dich heute leitet?

1. In deinen Atem entspannen, was taucht auf?
2. Im Hier und Jetzt vollkommen ankommen, was wird dir bewusst?
3. Wonach sehnt sich dein Körper?
4. Was möchte mit Mitgefühl gehört werden?

1. Einfach präsent sein, was fühlst du in deinem Körper?
2. Wie geht es dir mit dir?
3. Raum für dich machen, was wird lebendig?
4. Dich auf dich einlassen, wie geht es dir?

1. Wenn Trauer da ist, was ist präsent?
2. Was will die Trauer jetzt gerade wirklich von dir?
3. Wie geht es dir mit aufgebrochenem Herzen?

4. Was ist, wenn Vergebung dich heute leitet?

1. Deinem Atem folgen, wo bringt er dich hin?
2. Fließen lassen, wie geht es dir?
3. Liebe, was lässt du ein?
4. Dich auf Vertrauen einlassen, wie geht es

1. Wenn du dein Denken auf dein Herz ausrichtest, was erwacht in dir?
2. Wenn du dein Herz auf dein Denken ausrichtest, was erwacht in dir?
3. Herz und Denken ausrichten, was erwacht in dir?
4. Dich auf das Göttliche in dir ausrichten, was erwacht in dir?

1. Was wird dir bewusst?
2. Wenn du die Welt siehst, wie sie ist, was taucht auf?
3. Die Welt durch die Augen der Liebe betrachten, was siehst du?
4. Das Leben willkommen heißen, was taucht auf?

1. Umarmen, wer du bist, wie fühlst du dich?
2. Zu den Teilen in dir Ja sagen, die du nicht magst, was geschieht in deinem Körper?
3. Dich so zu lieben, wie du bist, wie fühlst du dich?
4. Dir zu erlauben, dich zu entspannen, was geschieht

1. Deinem Herzen folgen, wo führt es dich hin?
2. Dich mit deinem inneren Wesen verbinden, was taucht auf?
3. Woran hältst du fest, das dir nicht mehr länger dient?
4. Dem Leben vertrauen, wie geht es dir?

1. Vom Leben geliebt, wie fühlst du dich?
2. Dem Unbekannten vertrauen, wie ist dein Sein?
3. Das Feld aller Möglichkeiten betreten, was erwacht in dir?
4. Uns beide mit Dankbarkeit segnen, was steigt auf?

1. In Augenblicken der Verzweiflung zumachen, was will geehrt werden?
2. Deine Liebe nach innen wenden, was wird dir bewusst?
3. Durch die Augen der Liebe schauen, was siehst du?
4. Dich für Inspiration öffnen, was will lebendig werden?

1. Im Tempel deines Herzens ruhen, wie geht es dir?
2. Zu wagen, voll und ganz zu lieben, was taucht auf?
3. Ja zum Leben sagen, wovor hast du Angst?
4. Dich dem Unbekannten hingeben, wie ist das?

1. Liebe und Mitgefühl dir selber gegenüber fühlen, wie ist das?
2. Der Güte erlauben, dich zu führen, was taucht auf?

3. Das Unerwartete in deinem Leben geschehen lassen, was ist anders?
4. Dankbar, dass du am Leben bist, wofür bist du dankbar?

1. Wonach sehnt sich dein Körper?
2. Was will mit Mitgefühl gehört werden?
3. Der Gnade erlauben, in dein Leben zu kommen, wie geht es dir?
4. Uns beide mit Dankbarkeit segnen, was taucht auf?

1. Dich mit der Liebe im Innern verbinden, wie fühlst du dich?
2. Dich selber ins Leben lieben, was taucht auf?
3. Was ist, wenn das Unbekannte dich heute führt?
4. Alles umarmen, was dir begegnet, was taucht auf?

1. Entspannen und loslassen, was sagt dir dein Körper?
2. Aus der Stille leben, wie ist dein Leben?
3. Was ist deine wahre Kraft?
4. Wer bist du wirklich da drin?

1. Dich mit den Augen der Liebe betrachten, was siehst, fühlst oder spürst du?
2. Einen anderen mit den Augen der Liebe betrachten, was siehst, fühlst oder spürst du?
3. Das Leben mit den Augen der Liebe betrachten, was siehst, fühlst oder spürst du?
4. Mit den Augen der Liebe sehen, was siehst, fühlst oder spürst du?

1. In deinen Atem entspannen, wie geht es dir?
2. Dich in der Leere verlieren, was wird lebendig?
3. Dem Unbekannten vertrauen, was taucht auf?
4. Dich der Liebe hingeben, was ist?

1. In diesem Augenblick verweilen, wie ist es zu sein?
2. Jetzt Liebe sein, wie geht es dir?
3. Das Göttliche ist in dir gegenwärtig. Wie weißt du das?
4. Dein Herz für dein Gegenüber öffnen, wie geht es dir?

1. Darauf vertrauen, dass du wirklich wichtig bist, was wird lebendig?
2. Dich selbst so lieben, wie du bist, wie geht es dir?
3. Dir selber geben, was du von anderen erhoffst, wie ist ein Leben?
4. In deiner wahren Kraft leben, wie fühlst du dich?

1. Im Vertrauen leben, was wird dir gewahr?
2. Deine wahre Kraft leben, wie geht es dir?
3. Den Mut haben, Risiken einzugehen, was wird lebendig?

4. Was ist, wenn Liebe dich heute leitet?

1. Atmest du?
2. Siehst du?
3. Hörst du?
4. Bist du hier (oder präsent)?

1. Die Verbindung von Gedanken und Körper erforschen, wer bist du?
2. Dich mit dem Geist bewegen, was ist dein Ruf?
3. Das Universum bereisen, was findest du?
4. Dich als Teil des Ganzen erfahren, was ist?

1. Dich mit dem Herz der Menschheit verbinden, was taucht auf?
2. Teilen, was geteilt werden will, was steigt auf?
3. Gnade in deinem Leben erlauben, wie geht es dir?
4. Uns beide mit Dankbarkeit segnen, was geschieht?

1. Jetzt hier sein, wie ist es zu sein?
2. Deine Göttliche Natur Willkommen heißen, was taucht auf?
3. Dich dem Unbekannten hingeben, wohin führt es dich?
4. Sich gegenseitig in die Kraft bringen, was bewegt sich in dir/ durch dich?

1. Wie weißt du, dass Trauer in dir präsent ist?
2. Was hält dich davon ab zu trauern?
3. Wenn Trauer da ist, was ist präsent?
4. Was will die Trauer jetzt gerade wirklich von dir?

1. Den Teilen in dir Raum geben, die schmerzen, was wird in dir lebendig?
2. Im Schmerz sein, was will mit Mitgefühl gehört werden?
3. Umarmen, der/ die du bist, wie fühlst du dich?
4. Dankbar dafür, wer du bist, wie geht es dir?

1. Du bist nicht dein Körper, du lebst in diesem Körper, wie ist das?
2. Die ganze Welt als deinen Körper betrachten, was steigt in dir auf?
3. Mit liebevollen Augen auf dich schauend, was siehst du?
4. Dir selber gegenüber dankbar sein, wie fühlst du dich?

1. Was ist jetzt offen und verletzlich in dir?
2. Deiner Kraft im Innern vertrauen, was taucht auf?
3. Angst loslassen und ins Vertrauen entspannen, was taucht auf?
4. Erfüllt von Dankbarkeit, wie fühlst du dich?

1. Energie sein, wie fühlst du dich?
2. Ganz und vollkommen sein, wie geht es dir?
3. Dich eins statt getrennt fühlen, wie fühlst du dich?

4. Eins mit dem Leben sein, was bist du dir gewahr

1. Was ist die Vision deines Herzens/ deiner Seele?
2. Wie sieht die höchste Manifestation deiner selbst aus?
3. Was willst du loslassen, das dir nicht mehr länger dient?
4. Dankbar dafür, wer du bist, wie fühlst du dich?

1. Verbunden mit deiner Quelle, wie möchtest du im Leben SEIN?
2. In Resonanz mit deiner Vision, wie fühlst du dich?
3. Was will in deinem Leben gewürdigt werden?
4. Ja-Sagen zu dir, wie fühlst du dich?