

Inneres Erforschen – Partnerübung

Einer der beiden Partner übernimmt die Rolle des Zuhörenden. Um jemand gut begleiten zu können, ist es notwendig, drei Haltungen zu verwirklichen. Um zwei musst du dich kümmern, die dritte entsteht von alleine

1. Die Leere des Verstandes. Das bedeutet, dass du innerlich still, das du nichts weißt. Du hast keine eigene Geschichte, keine eigene Meinung, keine Vorurteile und erst recht keine Ratschläge. Du vergleichst nicht, stellst keine Relationen her, nimmst nichts persönlich und denkst dir auch sonst nichts über das Gehörte aus. Du gibst alles Wissen auf. Der Verstand ist leer und still.
2. Gewahrsein. Du bist mit allen deinen Sinnen anwesend und aufmerksam. Dann bist du bewusst.

Achtest du auf diese zwei Qualitäten, so wird sich eine dritte Qualität auf natürliche Weise einstellen. Ist dein Verstand still und bist du gegenwärtig, kann sich die Liebe deines Herzens ungestört zeigen und ausstrahlen. Als begleitende Person bist du reines Bewusstsein, Leere und wahre Liebe. Die Liebe, die alles annimmt, was ist.

Als begleitende Person stellst du deinem Partner immer wieder die gleiche Frage. Wer die Begleitung erfährt, kann dann immer neue Antworten auftauchen lassen. Kommt keine Antwort, dann lass das Schweigen zu. Höre einen Moment hin, vielleicht taucht doch noch eine Antwort auf.

Nach der Antwort antwortet die begleitende Person mit „Danke“ und wiederholt dieselbe Frage.

Nach etwa 5 Minuten: Rollentausch.