



Der Liebe folgen

Der Liebe folgen

Wie wäre es, wenn du in einem schönen Moment der Liebe nachspürst?
Dein Sitzen spürend der Liebe lauschst.

Was erzählt dir die Liebe?
Was wünscht sie sich von dir?



Forscherkarte

Ich komme nicht zur Ruhe

Ich muss ständig etwas machen. Ich bin so beschäftigt. Ich habe so viel zu tun. Ich werde nicht fertig.

Wenn du dauernd Dinge tun musst, brauchst du erst einmal eine Pause.

Atme einige Atemzüge langsam ein und aus.

Auch wenn du dich dabei nicht sofort entspannen kannst: Mache immer wieder eine Pause. Halte immer wieder inne. Lade das freundliche Interesse ein für das, was du erlebst. Was nimmst du wahr?



Hilfekarte



Ich komme nicht zur Ruhe



Die Heimat der Seele

Die Heimat der Seele

Was liebt dein Wesen?
Was liebt deine Seele?

Erzähle mir von der Heimat deiner Seele.

Welche Orte, welche Umgebung liebt deine Seele? Welche Qualitäten umgeben dich dort?

Vielleicht kannst du dich immer wieder daran erinnern, dorthin zurückkehren. Du kannst dich selbst dorthin einladen.



Forscherkarte

Alltagsarbeiten

Viele Arbeiten müssen jeden Tag erledigt werden. Oft sind sie mühsam, lästig, anstrengend und ungeliebt. Man versucht, sie möglichst schnell abzuarbeiten.

Es ist schade, dass man beim Abarbeiten so wenig Lebendigkeit spürt, sich nicht erlebt, das Leben nicht erlebt. Es steckt so viel Lebenszeit darin.

Wie wäre es, diese Arbeiten in einer anderen Gestimmtheit zu versuchen? Du könntest dich von der Freude leiten lassen.



Forscherkarte

Alltagsarbeiten



Wie wäre es, wie Moos zu sein?

Wie wäre es, wie ... zu sein?

Magst du mal ganz anders sein?

Betrachte etwas, was du in der Natur finden kannst.

Moos, einen Baum, einen Stein, eine Blume, eine Samenkapsel.

Betrachte es im Detail.

Wie ist es genau?

Wie fühlt es sich an?

Wie riecht es?

Wie fest oder weich ist es?

Wie wäre es, so zu sein?

An diesem Ort oder einem anderen?

Wenn man Moos so anschaut, dann ist man ein bisschen wie Moos.

Übungskarte 

Zustimmen

Vielleicht könntest du ab und zu dem Vollzug zustimmen.

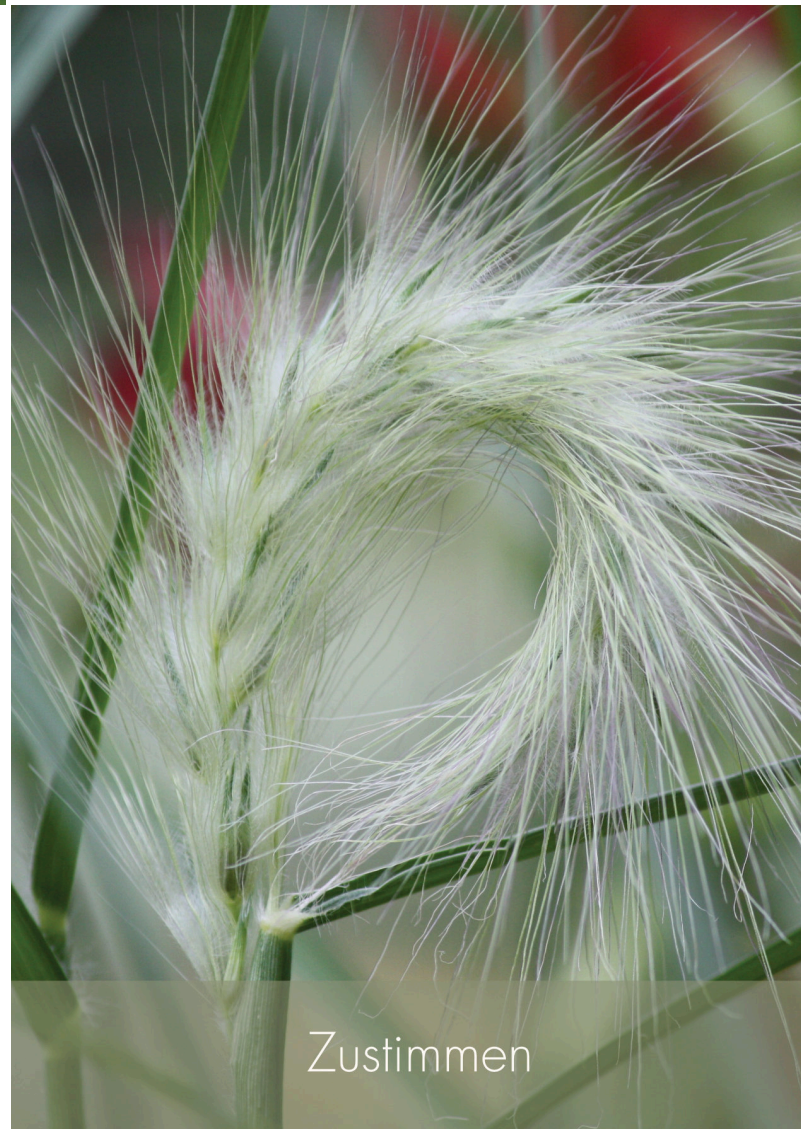
Dem Vollzug, den Platz einzunehmen, den du schon innehast.

Derjenige zu sein, der du mehr, die du eigentlich bist.

Zustimmen, so wie es eben geht.

Wie immer es sich heute zeigt.

Übungskarte 



Zustimmen