

## ÜBUNG: INS UNENDLICHE SCHAUEN

### **Schau ins Unendliche**

Ins grenzenlos sich ausdehnende Weltall

- Erst genau visualisieren
- Wie färbt das dein Erleben?

### **Stell dir vor, dass du darin schwerelos schwebst**

- Erst genau visualisieren
- Wie färbt das dein Erleben?

### **Stell dir vor, diese Grenzenlosigkeit zu sein**

Sei das Unendliche

- Wie färbt das dein Erleben?
- Geh noch tiefer hinein
- Sei das Unendliche; Was bleibt?

**Betrachte von der Grenzenlosigkeit aus,**  
wie sich das begrenzte Menschsein formt

- Wie ist dein Erleben?
- 

## VERSCHIEDENER FOKUS BEIM ERFORSCHEN

### **Innere Führung**

- Was zieht meine Aufmerksamkeit im Moment am meisten an  
= Innere Führung, seelisches Verdauen

### **Wesen**

- Was liebe ich? Was öffnet mein Herz?  
= Wesen

### **Schatten**

- Was ist mir am augenblicklichen Erleben  
unangenehm/fremd/unvertraut/verrückt/verboten?  
(Alles, was außerhalb unseres Selbstbildes ist, wird ausgegrenzt)
- Frucht: vollständiger werden, durchlässiger werden, weniger Projektion
- Wichtig: annehmend und interessiert erforschen – hineinschlüpfen und  
Perspektivenwechsel:  
Die Dinge sehen von außen ganz anders aus als von innen!  
Das ist vor allem bei Schattenanteilen so!