

Diese Übung führt dich tiefer in die Erfahrung der Einheit.

Verbundensein im Feld

Setze dich ruhig hin. Stell dir vor, du sitzt in einem Feld aus Licht. Dieses Feld pulsiert sanft, trägt dich, umfasst dich. Fühle, wie du nicht getrennt bist – du bist die Schwingung des Ganzen.