

Diese Übung führt dich tiefer in die Erfahrung der Einheit.

Spiegel der Liebe

Blicke in einen Spiegel oder schließe die Augen und sieh dein inneres Bild. Sprich leise: 'Ich bin ein Ausdruck der Liebe.' Wiederhole diesen Satz, bis du ihn nicht mehr nur sagst, sondern fühlst.