

## **DHARMA - AUSTAUSCH**

Der Dharma-Austausch ist eine sehr tiefe Praxis.

Wir haben die Möglichkeit, über alles zu sprechen, was in unserem Herzen lebendig ist - in einer offenen, liebevollen und mitfühlenden Sprache.

Jede Person kann üben, über ihre eigenen konkreten Erfahrungen zu sprechen - und nicht über Theorien, Meinungen oder über Andere.

Wir können üben, mit offenem Herzen zuzuhören, ohne zu bewerten, ohne gleich eine Meinung zu dem Gehörten zu haben, einfach mit einer aufmerksamen inneren Haltung:

„Aha, so geht es Dir gerade.“

Durch das Üben des tiefen Zuhörens können wir erfahren, dass wir alle ähnliche Schwierigkeiten und Hoffnungen haben.

Sitzend, teilend und hörend können wir so unsere wahre Verbindung zueinander wahrnehmen.

*Lasst uns bitte im Dharma-Austausch üben,*

- ◆ *von unseren persönlichen Erfahrungen zu sprechen,*
- ◆ *mit offenem Herzen zuzuhören,*
- ◆ *keine Ratschläge zu erteilen,*
- ◆ *die sprechende Person nicht zu beeinflussen,*
- ◆ *nach jedem Beitrag für mindestens drei Atemzüge in die Stille zu gehen und*
- ◆ *unser gegenseitiges Vertrauen zu entwickeln, indem alles Gesagte in unserem Kreis verbleibt.*

**Enjoy – viel Freude**