
RICHTLINIEN FÜR DIE DYADEN MEDITATION

Wie wir einen sicheren Raum schaffen können

Es gibt ein paar wichtige Richtlinien, die eine Atmosphäre gegenseitigen Vertrauens und ein Gefühl der Sicherheit in der Dyade schaffen. Sie helfen, die grundlegenden Qualitäten der Liebe und des Respekts zu kultivieren, die nötig sind, damit sich Verletzlichkeit zeigen kann. Halten wir uns an diese Richtlinien, wird einfaches, reines Zuhören möglich. Wir würdigen uns gegenseitig genauso wie wir sind. Nichts von dem, was mitgeteilt oder gezeigt wird, muss verändert oder angepasst werden

Als zuhörende Person entwickelst du:

Die Fähigkeit, eine stille Zeugin zu sein: Du hörst neugierig zu, brauchst dabei auf nichts eingehen oder in irgendeiner Weise reagieren. Das bedeutet nun aber nicht, dass du dein Gegenüber wie ein Roboter anstarrst. Es bedeutet, dass, wenn deine Partnerin etwas teilt, das dich zum Schmunzeln bringt oder dir Tränen kommen, du einfach wahrnimmst, was sich dir innerlich zeigt. Gleichzeitig bleibst du präsent bei deinem Gegenüber.

Die Fähigkeit, präsent zu sein: Wenn du in der Rolle des Zeugen bist, ist es unterstützend, wenn du so still wie möglich sitzt. Unnötige Bewegung zu vermeiden, solange dies für dich körperlich bequem und entspannt möglich ist, lässt wahre Präsenz entstehen. Treffen wir die Entscheidung uns voll und ganz während der Dyade aufeinander einzulassen, kann durch das Teilen und Empfangen Nähe und gegenseitiges Vertrauen entstehen.

Die Fähigkeit, mit offenen Augen verbunden zu bleiben: Als Zeugin, die ihre Präsenz schenkt, hältst du deine Augen offen und schaust dein Gegenüber in der Dyade sanft an. Dies wirkt beruhigend und kommuniziert, ohne zu sprechen, zu nicken oder zu lächeln: „Ich bin bei dir.“ Die sich mitteilende Person mag die Augen schließen, sobald sie jedoch ihre Augen öffnet, steht ihr der Blickkontakt zu dir zur Verfügung. Dies kann wie ein Anker wirken.

Die Fähigkeit, Eigenwahrnehmung zu entwickeln: Hören wir einem anderen Menschen zu, ist es ganz natürlich, dass der Verstand aktiv wird und viele Gedanken hin- und her schwirren, einschließlich Urteile über dein Gegenüber oder dich selbst. Wenn du dir deiner Gedanken und Reaktionen bewusst wirst und sie von Moment zu Moment zu dir nimmst, erkennst du an, dass sie deinen eigenen inneren Prozess darstellen womit sich deine Eigenwahrnehmung verstärkt. Das Ziel besteht darin, die Gedanken schweigend wahrzunehmen und dann deine Aufmerksamkeit und Präsenz wieder auf dein Gegenüber auszurichten.

Die Fähigkeit, Eigenverantwortung zu übernehmen: Das ist die Fähigkeit, sich seiner eigenen Innenwelt bewusst zu sein und Verantwortung dafür zu übernehmen. Du wirst du zur inneren Beobachterin und beginnst dir selber zuzuhören.

Die Fähigkeit, deinem Gegenüber und ihren/ seinen innewohnenden Heilkräften zu vertrauen: Als bezeugende Person schenkst du deiner Partnerin stille Präsenz und lauschst dem, was auch immer mitgeteilt werden möchte. Du versuchst nicht, etwas an deinem Gegenüber zu verändern, in Ordnung zu bringen oder die andere Person zu heilen. Du bist vollkommen präsent, ohne verbal Empathie oder Mitgefühl zum Ausdruck zu bringen. Diese stille Unterstützung erlaubt deinem Gegenüber, ihren eigenen Weg zu finden und ermutigt sie, die Antworten auf ihre Fragen im Inneren zu finden. Es fördert

das Vertrauen, dass Heilung möglich ist, wenn sie sich mit ihrer eigenen inneren Weisheit verbindet. Dein Vertrauen ist ein wahrhaft ermächtigendes Geschenk.

Als mitteilende Person entwickelst du:

Die Fähigkeit jeden Moment tief nach innen zu lauschen: In dem Moment, in dem du die Frage deines Gegenübers hörst, empfängst du eine implizite Einladung, einen Moment innezuhalten, mit dem ganzen Körper nach innen zu spüren und empfänglich zu lauschen. Dieser Teil der Forschungsfrage wird ‚erfahrungsbasierter Teil‘ genannt. Dann teilst du mit dem Zuhörenden, was in Bezug auf die Frage in dir auftaucht, nicht in Bezug auf das, was dein Partner gerade mit dir geteilt hat. Diese Unterscheidung ist äußerst wichtig. Hier geht es darum, im Hier und Jetzt zu erforschen und diese Erforschung mit unserem Gegenüber zu teilen. Du nimmst deine Seele auf eine Reise mit. Du wirst zur „Seele im Prozess“.

Die Fähigkeit, eigenverantwortlich zu sein: Als forschende und sich mitteilende Person nimmst du Abstand davon,

- dein Gegenüber zu analysieren, zu verurteilen, in eine Schublade zu stecken oder zu kritisieren;
- zu versuchen, dein Gegenüber dazu zu bewegen, dich zu mögen;
- deinem/r Dyadenpartner/in gegenüber emotionale oder körperliche Anziehung zum Ausdruck zu bringen oder verbal sexuelle Grenzen zu überschreiten;
- zu versuchen, eine Erfahrung aus einer früheren Dyade erneut zu erleben;
- den Prozess deines Gegenübers zu unterbrechen;
- dich auf etwas zu beziehen, was dein Gegenüber geteilt hat.

Ein paar hilfreiche Tipps für beide Rollen (Zuhören und Forschen):

- Was in der Dyade geteilt wird, ist vertraulich zu behandeln.
- Bitte die Leitung um Unterstützung, wenn du durcheinander bist oder dich unwohl fühlst.
- Sitze direkt vor deinem Gegenüber, schaut einander an, setzt euch nicht nebeneinander oder versetzt zueinander.
- Setzt euch in etwa auf dieselbe Höhe, damit eure Augen auf gleicher Höhe sind.
- Wenn ihr euch online trifft, nutzt Kopfhörer mit Mikrofon, um eine bessere Klangqualität zu gewährleisten (oder um die Lautstärke erhöhen zu können, falls deine Stimme für dein Gegenüber nicht laut genug ist).
- Online ist es sinnvoll, dich stumm zu schalten, um Hintergrundgeräusche zu vermeiden, wenn du nicht in der Rolle der Forschenden bist.
- Sagt nach jeder fünfminütigen Runde „Danke“ zu einander.

Je mehr diese Qualitäten und Fähigkeiten kultiviert und verkörpert werden, umso tiefer wird die gegenseitige Akzeptanz sein. Durch die Entwicklung dieser Fähigkeiten lässt du das Verlangen los, die äußeren Umstände oder das, was da ist, verändern zu wollen. Du lässt den Wunsch los, dass Menschen sich anders verhalten sollten. Und es gelingt dir immer mehr einen Raum zu schaffen, wo alle und alles blühen und gedeihen kann.

Genieße deine Dyade! Sie ist ein wunderbarer Prozess, ein Gebet deiner Seele.



Aus:

DYADEN MEDITATION – Die neue Art des Meditierens in Zeiten von Einsamkeit und sozialem Stress, Kapitel 6, lieferbar ab dem 22. September 2020 über Amazon oder www.globaldyadmeditation.org