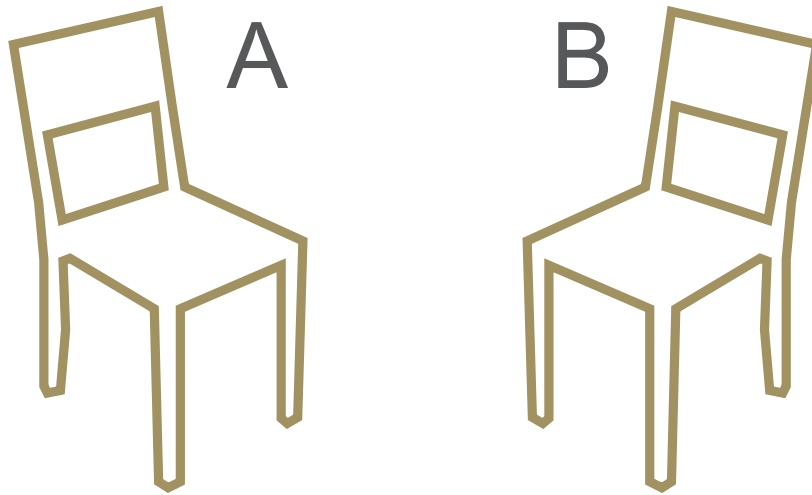


# Bedürfnis Meditation



A nennt gewähltes Bedürfnis/Qualität und die ausgewählte Fragestellung  
▶ verbindet sich dann mit sich und den Empfindungen dazu...

B stellt A die ausgewählte Frage mit dem jeweiligen Bedürfnis.  
Danach ist B präsent und begleitet A still, als „Zeuge“

- a) „Sag mir, was ist... für Dich?“
- b) „Erzähl mir bitte, wie lebt... in Dir?“