

SEE...CONNECT...RELEASE

Friday

SEE - seeing clearly - Third Eye Chakra → clarity, inner seeing, perspective

Take a few quiet moments to arrive in your body. Let yourself notice what is here, without needing to change it or make sense of it. Our minds are constantly interpreting, remembering, anticipating and creating stories. Today, we practice something simpler: seeing.

- Noticing what is true in this moment.
- Seeing ourselves with a little more kindness.
- Seeing without immediately judging, fixing or reacting.

Take your time with the following questions. You don't need to answer all of them. Follow the one that has a little energy for you.

- What am I noticing in myself right now that I may have been too busy to see?
- When I become quiet, what feels true for me beneath the noise of my thoughts?
- Is there something I have been looking at through an old story, assumption or expectation? What might I see if I softened my perspective?
- Where in my life could I practice observing rather than immediately reacting?
- What would it mean to see myself today with the same kindness I might offer someone I love?
- What would I like to see more clearly?

Saturday

CONNECTION AND WHOLENESS - Crown Chakra → connection, spaciousness, something larger than the individual self - remembering where we belong

We can spend so much of our lives focused on the small circle of “me”: my body, my thoughts, my problems, my plans, my responsibilities.

Today, we gently widen the circle.

We remember that we are not separate from the natural world around us. We are breathing the same air, nourished by the earth, warmed by the sun. We are part of families, friendships, communities and countless relationships, whether we notice them or not.

Connection doesn't have to be something mystical. Sometimes it is simply remembering that we belong

- Where in my life do I feel most connected and most at home?
- Who or what helps me remember that I am part of something larger than myself?
- What do I receive from nature that I often take for granted?
- Where might I have become overly focused on doing, achieving or managing, and forgotten simply to be?
- What would it feel like to soften the boundaries between myself and the world around me?
- What is one relationship, place or part of life that I would like to give more of my precious attention to?

Sunday

MAKING SPACE - Heart Chakra Deep Purification → serenity, mental peace, release

There are seasons for gathering, growing and doing and there are seasons for releasing. Just as trees don't cling to every leaf, we too can learn that letting go is not failure. Sometimes it is wisdom. Sometimes what we need most is not another answer, another practice or another thing to accomplish.

Sometimes we need space. Today, consider what you may be ready to put down, even just a little.

- **What am I carrying that no longer needs to be carried in quite the same way?**
- **Is there a thought, expectation or story that I have been giving more of my precious attention to than it deserves?**
- **What am I trying to control that might benefit from being softened or released?**
- **Where in my body do I notice that I am holding on? What happens when I breathe into that place without forcing it to change?**
- **What would I have more room for if I let go of something I no longer need?**
- **What would serenity look like in my ordinary life?**
- **What is one thing I am willing to put down as I leave this retreat?**

SEHEN...VERBINDEN...LOS LASSEN

Freitag

SEHEN – klar sehen – Stirnchakra (Drittes Auge) → Klarheit, innere Wahrnehmung, Perspektive

Nimm dir ein paar stille Momente, um in deinem Körper anzukommen. Nimm wahr, was gerade da ist, ohne etwas verändern oder verstehen zu müssen. Unser Geist ist ständig damit beschäftigt, Dinge zu interpretieren, sich zu erinnern, vorauszudenken und Geschichten zu erschaffen. Heute üben wir etwas Einfacheres: das Sehen.

Wahrnehmen, was in diesem Moment wahr ist.

Uns selbst mit etwas mehr Freundlichkeit begegnen.

Sehen, ohne sofort zu urteilen, etwas verändern zu wollen oder zu reagieren.

Lass dir Zeit mit den folgenden Fragen. Du musst nicht alle beantworten. Folge der Frage, die in dir etwas in Bewegung bringt.

- Was nehme ich gerade in mir wahr, das ich bisher vielleicht vor lauter Beschäftigung übersehen habe?
- Wenn ich zur Ruhe komme, was fühlt sich für mich wahr an, jenseits des Gedankenlärms?
- Gibt es etwas, das ich durch eine alte Geschichte, eine Annahme oder eine Erwartung betrachte? Was könnte ich sehen, wenn ich meine Perspektive etwas weicher werden ließe?
- Wo in meinem Leben könnte ich üben, erst einmal zu beobachten, anstatt sofort zu reagieren?
- Was würde es bedeuten, mir heute mit derselben Freundlichkeit zu begegnen, die ich einem Menschen entgegenbringen würde, den ich liebe?
- Was möchte ich klarer sehen?

Samstag

VERBUNDENHEIT UND GANZHEIT – Kronenchakra → Verbundenheit, Weite, etwas, das über das individuelle Selbst hinausgeht – sich daran erinnern, wo wir hingehören

Wir verbringen oft einen großen Teil unseres Lebens damit, uns auf den kleinen Kreis des „Ich“ zu konzentrieren: meinen Körper, meine Gedanken, meine Probleme, meine Pläne, meine Verantwortung.

Heute weiten wir diesen Kreis behutsam.

Wir erinnern uns daran, dass wir nicht von der Natur um uns herum getrennt sind. Wir atmen dieselbe Luft, werden von der Erde genährt und von der Sonne gewärmt. Wir sind Teil von Familien, Freundschaften, Gemeinschaften und unzähligen Beziehungen, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht.

Verbundenheit muss nichts Mystisches sein. Manchmal bedeutet sie einfach, sich daran zu erinnern, dass wir dazugehören.

- **Wo in meinem Leben fühle ich mich besonders verbunden und zu Hause?**
- **Wer oder was hilft mir, mich daran zu erinnern, dass ich Teil von etwas Größerem bin als ich selbst?**
- **Was empfangen ich von der Natur, das ich oft als selbstverständlich betrachte?**
- **Wo habe ich mich vielleicht zu sehr auf das Tun, Erreichen oder Organisieren konzentriert und dabei vergessen, einfach zu sein?**
- **Wie würde es sich anfühlen, die Grenzen zwischen mir und der Welt um mich herum etwas weicher werden zu lassen?**
- **Welcher Beziehung, welchem Ort oder welchem Lebensbereich möchte ich mehr von meiner kostbaren Aufmerksamkeit schenken?**

Sonntag

RAUM SCHAFFEN – Herzchakra, tiefe Reinigung → Gelassenheit, innerer Frieden, Loslassen

Es gibt Zeiten des Sammelns, Wachsens und Handelns, und es gibt Zeiten des Loslassens. So wie Bäume nicht an jedem einzelnen Blatt festhalten, dürfen auch wir lernen, dass Loslassen kein Scheitern bedeutet. Manchmal ist es Weisheit. Manchmal brauchen wir vor allem keine weitere Antwort, keine weitere Übung und keine weitere Aufgabe, die wir erledigen müssen.

Manchmal brauchen wir einfach Raum. Überlege heute, was du vielleicht bereit bist abzulegen, und sei es nur ein wenig.

- **Was trage ich mit mir, das ich nicht länger auf dieselbe Weise tragen muss?**
- **Gibt es einen Gedanken, eine Erwartung oder eine Geschichte, der oder die mehr von meiner kostbaren Aufmerksamkeit erhält, als er oder sie verdient?**
- **Was versuche ich zu kontrollieren, das davon profitieren könnte, wenn ich etwas weicher damit umginge oder es losließe?**
- **Wo in meinem Körper bemerke ich, dass ich festhalte? Was geschieht, wenn ich in diesen Bereich atme, ohne etwas erzwingen oder verändern zu wollen?**
- **Wofür hätte ich mehr Raum, wenn ich etwas losließe, das ich nicht länger brauche?**
- **Wie würde Gelassenheit in meinem ganz gewöhnlichen Alltag aussehen?**
- **Was bin ich bereit loszulassen, wenn ich dieses Retreat verlasse?**

VOIR...SE RELIER...LÂCHER PRISE

Vendredi

VOIR – voir clairement – chakra du troisième œil → clarté, vision intérieure, prise de recul

Prends quelques instants de calme pour habiter pleinement ton corps. Permits-toi de remarquer ce qui est présent, sans avoir besoin de le changer ni de lui donner un sens. Notre esprit est constamment en train d'interpréter, de se souvenir, d'anticiper et de créer des histoires. Aujourd'hui, nous pratiquons quelque chose de plus simple : voir.

Remarquer ce qui est vrai dans cet instant.

Porter un regard un peu plus bienveillant sur nous-mêmes.

Voir sans juger immédiatement, sans chercher à corriger ni à réagir.

Prends ton temps avec les questions suivantes. Tu n'as pas besoin de répondre à toutes. Laisse-toi guider par celle qui fait naître quelque chose en toi.

- Qu'est-ce que je remarque en moi en ce moment que j'ai peut-être été trop occupée pour voir ?
- Lorsque je fais silence, qu'est-ce qui me semble vrai, sous le bruit de mes pensées ?
- Y a-t-il quelque chose que je regarde à travers une ancienne histoire, une supposition ou une attente ? Que pourrais-je voir si j'assouplissais un peu mon regard ?
- Dans quel domaine de ma vie pourrais-je apprendre à observer plutôt qu'à réagir immédiatement ?
- Que signifierait pour moi me regarder aujourd'hui avec la même bienveillance que celle que j'offrirais à une personne que j'aime ?
- Qu'aimerais-je voir plus clairement ?

Samedi

CONNEXION ET PLÉNITUDE – chakra coronal → connexion, ouverture, quelque chose de plus vaste que notre individualité – se souvenir de notre appartenance

Nous passons souvent une grande partie de notre vie concentrées sur le petit cercle du « moi » : mon corps, mes pensées, mes problèmes, mes projets, mes responsabilités.

Aujourd'hui, nous élargissons doucement ce cercle.

Nous nous rappelons que nous ne sommes pas séparées du monde naturel qui nous entoure. Nous respirons le même air, la terre nous nourrit et le soleil nous réchauffe. Nous faisons partie de familles, d'amitiés, de communautés et d'innombrables relations, que nous en ayons conscience ou non.

La connexion n'a pas besoin d'être quelque chose de mystique. Parfois, il s'agit simplement de se souvenir que nous avons notre place.

- **Dans quels moments de ma vie est-ce que je me sens le plus reliée aux autres et chez moi ?**
- **Qui ou quoi m'aide à me rappeler que je fais partie de quelque chose de plus grand que moi ?**
- **Que m'offre la nature que je considère souvent comme allant de soi ?**
- **Où me suis-je peut-être trop concentrée sur le fait de faire, de réussir ou de tout gérer, en oubliant simplement d'être ?**
- **Que ressentirais-je si je laissais les frontières entre moi et le monde qui m'entoure devenir un peu plus souples ?**
- **À quelle relation, à quel lieu ou à quel aspect de ma vie aimerais-je accorder davantage de mon attention précieuse ?**

Dimanche

FAIRE DE LA PLACE – chakra du cœur, purification profonde → sérénité, paix intérieure, lâcher-prise

Il y a des saisons pour recueillir, grandir et agir, et il y a des saisons pour laisser partir. Tout comme les arbres ne s'accrochent pas à chacune de leurs feuilles, nous pouvons nous aussi apprendre que lâcher prise n'est pas un échec. Parfois, c'est de la sagesse. Parfois, ce dont nous avons le plus besoin, ce n'est pas d'une réponse supplémentaire, d'une nouvelle pratique ou d'une chose de plus à accomplir.

Parfois, nous avons simplement besoin d'espace. Aujourd'hui, prends le temps de sentir ce que tu es peut-être prête à déposer, même un tout petit peu.

- **Qu'est-ce que je porte en moi et que je n'ai plus besoin de porter de la même manière ?**
- **Y a-t-il une pensée, une attente ou une histoire à laquelle j'accorde davantage de mon attention précieuse qu'elle ne le mérite ?**
- **Qu'est-ce que j'essaie de contrôler et qui pourrait bénéficier d'un peu plus de douceur ou d'un lâcher-prise ?**
- **Où, dans mon corps, est-ce que je remarque que je m'accroche ? Que se passe-t-il lorsque je respire dans cette zone sans forcer le changement ?**
- **De quoi aurais-je davantage de place si je laissais partir quelque chose dont je n'ai plus besoin ?**
- **À quoi ressemblerait la sérénité dans mon quotidien ordinaire ?**
- **Quelle est la chose que je suis prête à déposer en quittant cette retraite ?**