

Andreas Seebeck

# DYADEN



LOTUS  PRESS

---

## IMPRESSUM

Copyright 2025 Lotus Press, Lohne

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden, insbesondere nicht als Nachdruck in Zeitschriften oder Zeitungen, im öffentlichen Vortrag, für Verfilmungen oder Dramatisierungen, als Übertragung durch Rundfunk oder Fernsehen oder in anderen elektronischen Formaten. Dies gilt auch für einzelne Bilder oder Textteile.

All rights reserved.

ISBN 978-3-910660-33-5

**[www.lotus-press.com](http://www.lotus-press.com)**

# DYADEN

*Im Gegenüber zur Essenz*

LOTUS  PRESS



# INHALT

<b>Vorwort von Simone Anliker</b>	9	<b>Präsenz</b>	51
<b>Einführung</b>	11	Im Moment ankommen	53
<b>Geschichte</b>	13	Präsenz im Körper	55
<b>Die Kunst der Dyade – Eine Anleitung in fünf Atemzügen</b>	19	Atem & Gegenwart	57
<b>Typische Fragen beim ersten Mal</b>	21	Präsenz in Kontakt	59
<b>Checkliste für Dyaden-Anleiter:innen</b>	25	Präsenz & Kontrolle	61
		Jetzt – ohne Worte	63
<b>Forschungsfragen: Das Universum auf Zuruf</b>	27	<b>Persönliche Entfaltung</b>	65
<b>Erste Male</b>	29	Selbstakzeptanz	67
Einfach mal anfangen	31	Rollen im Leben	69
Der Körper sagt auch was	33	Fähigkeiten & Freude	71
Heute, hier, jetzt	35	Nähe & Abgrenzung	73
<b>Körper &amp; Empfindung</b>	37	Authentizität im Alltag	75
Ankommen im Körper	39	Sichtbar sein	77
Körper & Emotion	41	Die Kraft der Verletzlichkeit	79
Berührung & Nähe	43	Entscheidungen mit dem Herzen	81
Bewegung & Ausdruck	45	Die Zukunft, ganz persönlich	83
Genuss & Sinnlichkeit	47	Das Leben, das ruft	85
Entspannung	49	Damals & heute	87
		Die innere Hand halten	89
		<b>Beziehung &amp; Verbindung (in einer Liebesbeziehung)</b>	91
		Lieben & geliebt werden	93
		Nähe	95
		Nähe & Distanz	97

Geben & Empfangen	99	<b>Leben, Zeit &amp; Tod</b>	145
Gemeinsame Entwicklung	101	Die Erfahrung, am Leben zu sein	147
Körper & Intimität	103	Der Lauf der Zeit	149
<b>GFK-Dyaden</b>	105	Vergänglichkeit & Wandel	151
In Verbindung kommen	107	Sterben und Tod	153
Gefühle erforschen	109	Leben mit Endlichkeit	155
Wut	111	Sterbebilder & Glaubenssätze	157
Traurigkeit	113	<b>Die Organuhr der chinesischen Medizin –</b>	
Freude	115	<b>Im Rhythmus der Lebenskraft</b>	159
Angst	117	Lunge – Das große Ja zum Leben	161
Scham & Schuld	119	Dickdarm – Loslassen leicht gemacht	163
Bedürfnisse spüren	121	Magen – Genährt vom Leben	165
Selbstempathie erleben	123	Milz – Die Kunst, bei sich zu bleiben	167
Gehört und gesehen werden	125	Herz – Der Himmel in dir	169
Dyade der Selbsteinfühlung	127	Dünndarm – Was wirklich wichtig ist	171
Frei und verbunden	129	Blase – Verbeugung vor dem, was ist	173
<b>Spiritualität &amp; Sinn</b>	131	Niere – Mut ist, wenn die Angst trotzdem atmet	175
Was Spiritualität für dich bedeutet	133	Perikard – In das Leben verliebt	177
Die großen Fragen des Lebens	135	Dreifacher Erwärmer – Die Stille, die dich trägt	179
Verbindung zum Größeren	137	Gallenblase – Entscheidung mit Biss	181
Spiritualität im Alltag	139	Leber – Wenn Aufbruch grün leuchtet	183
Innere Führung & Intuition	141		
Spiritualität und Stille	143		

<b>Wege der Weisheit</b>	185	<b>Global Dyad Meditation</b>	225
Jesus – Liebe, die nicht fragt, ob du würdig bist	187	Öffne dein Herz und ruh dich aus	227
Buddha – Der Weg in die Mitte	189	Präsenz, die atmet	229
Rumi – Der Tanz zwischen Sehnsucht und Verschmelzung	191	Selbstliebe in Echtzeit	231
Hildegard von Bingen – Die Kraft der leuchtenden Ordnung	193	Mut zur Hingabe	233
Laozi – Nichts tun, und alles geschieht	195	Mit den Augen der Liebe	235
Sokrates – Erkenntnis ist ein Spaziergang mit Fragen	197	Vertrauen als Weg	237
C. G. Jung – Auf Tuchfühlung mit dem Schatten	199	<b>Awakening to Life Intensive</b>	239
Indigene Weisheit – Alles lebt, auch du	201	Awakening to Life Intensive - Dyaden	241
Aborigine-Spiritualität – Traumzeit ist Jetztzeit	203	<b>Enlightenment Intensive</b>	243
Zen – Keine Worte. Kein Denken. Nur Tee.	205	Enlightenment Intensive - Dyaden	245
Osho – Lebe wild, stirb bewusst	207	<b>Guerilla-Dyaden</b>	247
Etty Hillesum – Innerer Himmel trotz äußerer Hölle	209	<b>Was du jetzt tun kannst</b>	251
Rainer Maria Rilke – Zwischen Schmerz und Verwandlung	211	<b>Die Global Dyad Meditation</b>	252
Ram Dass – Sei hier. Jetzt. Und bring Snacks mit.	213	<b>Autor</b>	254
Pema Chödrön – Mit dem Chaos Tee trinken	215	<b>Literatur</b>	255
Krishnamurti – Jenseits der Konzepte	217	<b>Internet-Adressen</b>	255
Martin Buber – Im Zwischen liegt das Licht	219		
Meister Eckhart – Gott wohnt nicht weit weg	221		
Mary Oliver – Staunen in einfachen Dingen	223		







# VORWORT

*von Simone Anliker*

**D**ie Dyadenpraxis hat mein Leben tief bereichert und transformiert. In meiner allerersten Dyade – mit einem Menschen, den ich kaum kannte – hörte ich die einfache, aber kraftvolle Einladung: „Sag mir, wer du bist.“ Und plötzlich war da ein überwältigender Aha-Moment: Ich erkannte mich selbst – und zugleich mein Gegenüber – in unserer Licht-Essenz. Und das nicht nur für einen Augenblick, sondern tief und nachhaltig.

Jahre später, wieder in einer Dyade, wurde ich regelrecht durchflutet von reiner Liebesenergie. Ich spürte eine kindliche Freude, ein erweitertes Bewusstsein – und das Erstaunlichste: meiner Dyaden-Partnerin ging es genauso. Unsere Herzen öffneten sich, und ich begriff: Diese Erfahrung lässt sich wiederholen. Teilen. Weitergeben.

Über all die Jahre hat mich immer wieder begeistert, wie diese einfache Form der Begegnung den Zugang zu innerer Weisheit öffnet. In den Dyaden finden wir Antworten – in uns selbst und aus uns heraus. Wir lauschen der inneren Stimme und Stille und entdecken immer wieder Neues. Wahrhaftiges. Heilsames.

Andreas bringt dir in seinem Buch die Dyaden mit viel Witz und Leichtigkeit näher. Er führt in die Ursprünge dieser Praxis ein – von

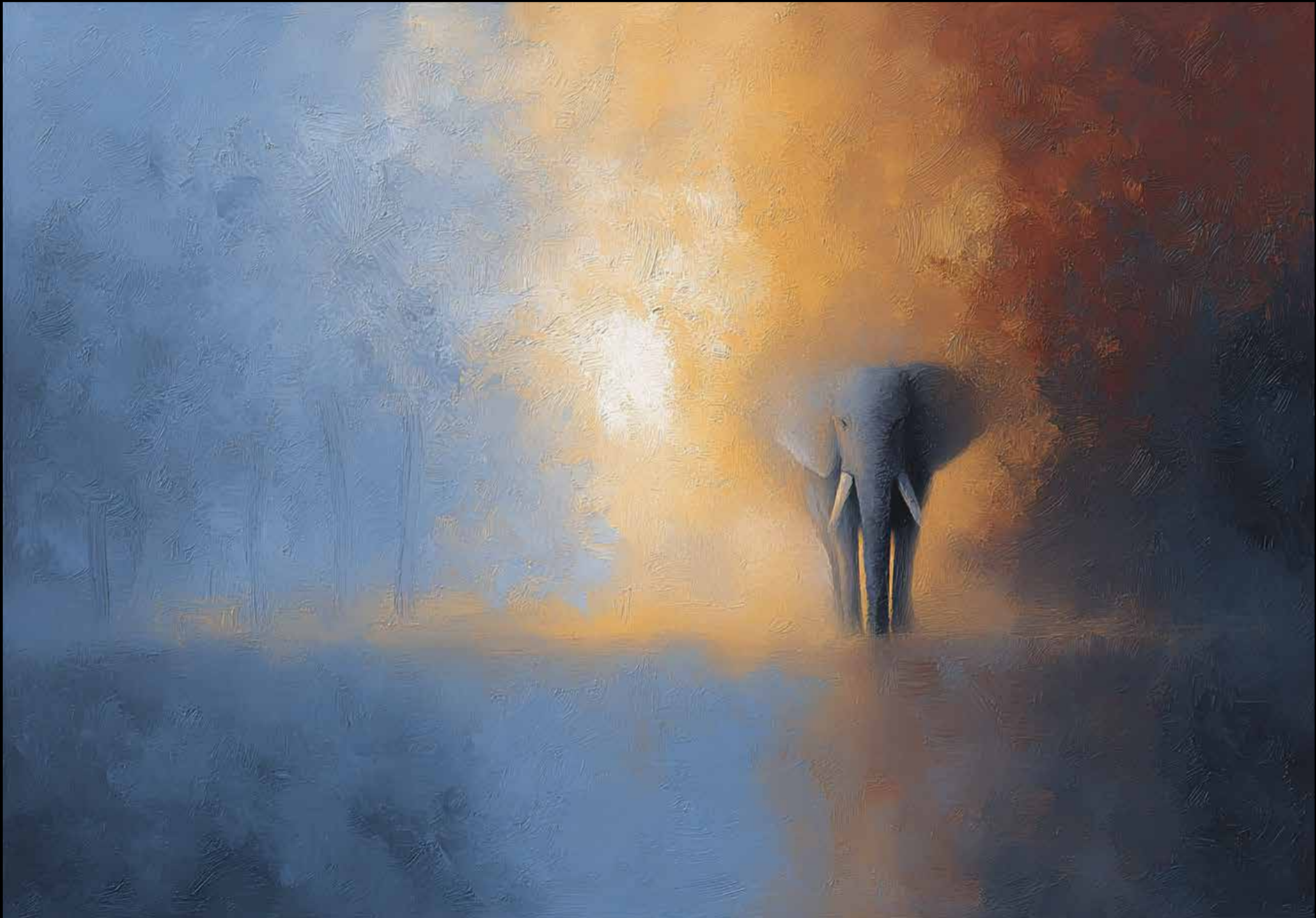
Charles und Ava Berner in den 60er Jahren als Enlightenment-Technik entwickelt und später weitergeführt von Robert Gonzales. Klar und einfach erklärt Andreas das Format, beantwortet typische Einstiegsfragen und lädt mit einer Vielzahl thematischer Dyadeneinladungen zum Forschen ein. Jede Frage wird dabei zu einem Fenster – und hinter jedem Fenster wartet ein anderer Sonnenuntergang, wie er es beschreibt.

Besonders freut es mich, dass auch die Global Dyad Meditation hier ihren Platz findet.

Ich wünsche dir beim Lesen und Erforschen dieses Buches viele berührende Entdeckungen, tiefe Verbindung – mit dir selbst und mit anderen – und das Vertrauen, dass in dir alles schon da ist.

Und wenn du beim Lesen die Lust spürst, weiterzuforschen – nicht allein, sondern im Feld der Verbindung – dann besuche uns bei Global Dyad Meditation. Dort kannst du Menschen auf der ganzen Welt begegnen, im gemeinsamen Lauschen, Forschen und Sein.

Simone Anliker, Juni 2025



# EINFÜHRUNG

Dyaden haben für mich etwas Magisches – ungefähr so magisch, wie wenn man plötzlich feststellen würde, dass man schon sein ganzes Leben lang zaubern kann, nur dass einem bisher niemand die Bedienungsanleitung dafür ausgehändigt hat. Bei gewöhnlichen Meditationstechniken verbringe ich einen Großteil der Zeit damit, nicht an Elefanten oder die Einkaufsliste zu denken, was naturgemäß nur mäßig erfolgreich ist. Doch bei der Meditation zu zweit, den Dyaden, erlebe ich regelmäßig Momente von erstaunlicher Klarheit und Tiefe, die ich normalerweise höchstens erwarten würde, wenn jemand versehentlich meine Kaffeetasse mit einem Zen-Meister vertauscht hätte.

Ob ich nun selbst Dyaden praktiziere oder Neulinge behutsam anleite – jedes Mal bin ich aufs Neue begeistert, wie zuverlässig und elegant dieses scheinbar einfache Verfahren erstaunliche Erkenntnisse produziert. Was mir bisher fehlte, war eine praktische Sammlung von Regeln und Hinweisen, die man schnell nachschlagen kann, bevor man sich wieder in die Geheimnisse des Universums vertieft. Ebenso fehlte mir eine inspirierende,

übersichtliche Liste von Fragen, die wie kleine Wegweiser dabei helfen können, die Reise in Richtung tiefer Einsichten zu lenken. Genau deshalb existiert dieses Buch: Es ist Anleitung und Inspirationsquelle in einem, gedacht für Neugierige, Praktizierende und all jene, die andere in den Genuss von Dyaden bringen möchten. Und, um es ganz ehrlich zu sagen: Ich hatte schlicht und einfach große Lust, dieses Buch zu schreiben – weil manche Projekte nicht aus Mangel, sondern aus Freude entstehen.

Und falls du jetzt gerade spontan keine geeignete Person für deine erste Dyade zur Hand hast: Keine Sorge – täglich treffen sich Menschen aus aller Welt unter [www.globaldyadmeditation.org](http://www.globaldyadmeditation.org) via Zoom, um sich gemeinsam in diesem erstaunlichen Prozess auszuprobieren. Die meisten sprechen übrigens Deutsch, was die Verständigung enorm erleichtert.

Ich wünsche dir viel Spaß, tiefe Einsichten und mindestens einen Moment, in dem du dich fragst, warum dir nicht längst jemand von Dyaden erzählt hat!



# KÖRPER & EMPFINDUNG

Der Körper – oft gelobt, oft ignoriert, manchmal gefürchtet. Während der Geist über Sinnfragen meditiert und das Herz über Beziehungen philosophiert, gibt der Körper still Hinweise: über Spannung, Bedürfnis, Freude, Angst. In diesen Dyadenfragen richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen – auf Empfindung, Präsenz, Körperbewusstsein und das manchmal überraschend emotionale Echo physischer Wahrnehmung.





**ANKOMMEN IM KÖRPER**

Manche Heimreisen führen nicht über Kontinente – sondern durch die Fußsohlen.

- 1. Was spürst du gerade in deinem Körper?*
- 2. Wo fühlst du dich lebendig?*
- 3. Wonach sehnt sich dein Körper – jetzt, in diesem Moment?*
- 4. Wie ist es, ganz in deinem Körper anzukommen?*





# DIE ORGANUHR DER CHINESISCHEN MEDIZIN – IM RHYTHMUS DER LEBENSKRAFT

Unsere Lebensenergie fließt in Wellen, Kreisen und Spiralen – sie folgt Rhythmen, die älter sind als jede Uhr. Die Organuhr der Traditionellen Chinesischen Medizin beschreibt einen fließenden Zyklus, in dem jeder Meridian mit einer bestimmten Qualität, einem seelischen Prinzip und einer Einladung zur inneren Entwicklung verbunden ist.

In diesen Dyaden begegnen wir zwölf archetypischen Bewegungen des Lebens: dem Ja zum Dasein, dem Loslassen, der Verdauung innerer und äußerer Erfahrungen, dem Mut zur Klarheit, der Kraft zur Entscheidung, dem Vertrauen in Verbindung. Jeder Meridian wird dabei zur Tür – nicht zu einem Organsystem im engeren Sinne, sondern zu einem Lebensaspekt, der in uns lebendig ist.

Diese Fragen laden dich ein, in Kontakt mit den inneren Strömungen zu kommen, die dich bewegen, tragen und manchmal auch herausfordern. Und wer weiß: Vielleicht lässt sich mit einem Atemzug mehr, mit einem Ja an der richtigen Stelle, schon ein ganzes inneres Klima verändern.



*Für das Organsystem Lunge steht das chinesische Tierkreiszeichen des Tigers – ein Symbol für Klarheit, Würde und den mutigen Atem des Lebens.*

## LUNGE – DAS GROSSE JA ZUM LEBEN

Zwischen Ordnungsdrang und Großmut atmet das Leben.

Die Lunge ist der Kanzler der inneren Welt. Sie regelt nicht nur den Atem, sondern auch den Rhythmus des Daseins. Sie ist die erste, die den Lebensraum öffnet – beim ersten Schrei – und oft die letzte, die ihn schließt. In ihr lebt Großzügigkeit, Gerechtigkeit, aber auch der stille Schmerz der Trauer. Sie liebt die Ordnung, doch nicht die Kontrolle. Sie verwaltet nicht – sie klärt. Wenn sie weit ist, spüren wir den Himmel in uns. Wenn sie eng wird, verlieren wir die Verbindung zur Welt.

- 1. Tiefeinatmen – was taucht auf?*
- 2. Dir erlauben, Raum einzunehmen –  
wie fühlt sich das an?*
- 3. Dich dem Leben öffnen mit Großzügigkeit –  
was erwacht in dir?*
- 4. Ein klares Ja zu dir selbst sprechen – wie geht es dir?*



# WEGE DER WEISHEIT

*Manche Fragen sind keine Werkzeuge – sondern Türen*

In diesem Kapitel begegnen wir Fragen, wie sie vielleicht von Jesus, Buddha, Rumi oder einer alten Eiche stammen könnten. Sie stammen aus spirituellen, mystischen oder philosophischen Strömungen, die sich weniger für die Oberfläche interessieren, dafür umso mehr für das, was bleibt, wenn wir unsere Rollen, Überzeugungen und Geschichten ablegen. Die Dyaden hier laden nicht zu Diskussionen ein, sondern zum Erinnern. Sie sprechen das an, was wir längst sind – aber oft vergessen haben.







**JESUS – LIEBE, DIE NICHT FRAGT, OB DU WÜRDIG BIST**

Manchmal braucht es kein Glaubensbekenntnis – nur das Ja zu dir selbst im Licht bedingungsloser Annahme. Für alle, die ahnen, dass „Du bist geliebt“ nicht verhandelbar ist.

Wer mit dem Herzen Jesu fragt, fragt nicht, um zu messen – sondern um zu öffnen. Die Kraft seiner Präsenz lag nicht im Predigen, sondern im Dasein. Seine Fragen trafen ins Mark, und doch waren sie nie schneidend. Diese Dyade lädt dich ein, gesehen zu werden wie durch die Augen reiner Liebe.

- 1. Geliebt sein, ohne etwas zu tun – wie ist das?*
- 2. In der Stille verweilen – was hört dich dort?*
- 3. Dich mit Licht anschauen lassen – was zeigt sich?*
- 4. Dir selber vergeben – wie fühlt sich das an?*



**BUDDHA – DER WEG IN DIE MITTE**

Weil alles vergeht. Sogar das Bedürfnis, es loswerden zu müssen.

Buddha hätte wahrscheinlich kein Selfie mit seiner Erleuchtung gemacht. Dafür hätte er dir beim Sitzen zugeschaut, bis du die Stille selbst gehört hättest. Diese Dyade lädt ein, allem zu begegnen – aber nichts festzuhalten.

- 1. Still werden – was taucht auf?*
- 2. Nichts verändern müssen – wie fühlt sich das an?*
- 3. Einfach beobachten – was geschieht in dir?*
- 4. Mit allem sein, was ist – wie ist das?*



# GLOBAL DYAD MEDITATION

## *Begegnungen in Echtzeit – Beispiele aus der Zoom-Zone der Gegenwärtigkeit*

Lagerfeuer, Marktplätze, Wartezimmer und Beichtstühle galten lange als die bevorzugten Orte menschlicher Begegnung. Heute reicht oft ein halbwegs stabiles WLAN, ein freier Abend und ein funktionierender Mute-Button. In der Global Dyad Meditation treffen sich Menschen aus aller Welt – nicht, um sich gegenseitig ihre besten Urlaubsfotos zu zeigen, sondern um sich zu begegnen. Ohne Rollen, ohne Smalltalk, ohne die Sicherheit von „alles okay“. Stattdessen schauen sich zwei Menschen über Laptopkamera oder Handybildschirm an und lauschen einander.

Manche sagen dann Dinge wie: „Wenn ich meinem Körper zuhöre, will er gerade nichts sagen.“  
Oder: „Ich bin da – aber ich weiß nicht, wer das gerade ist.“

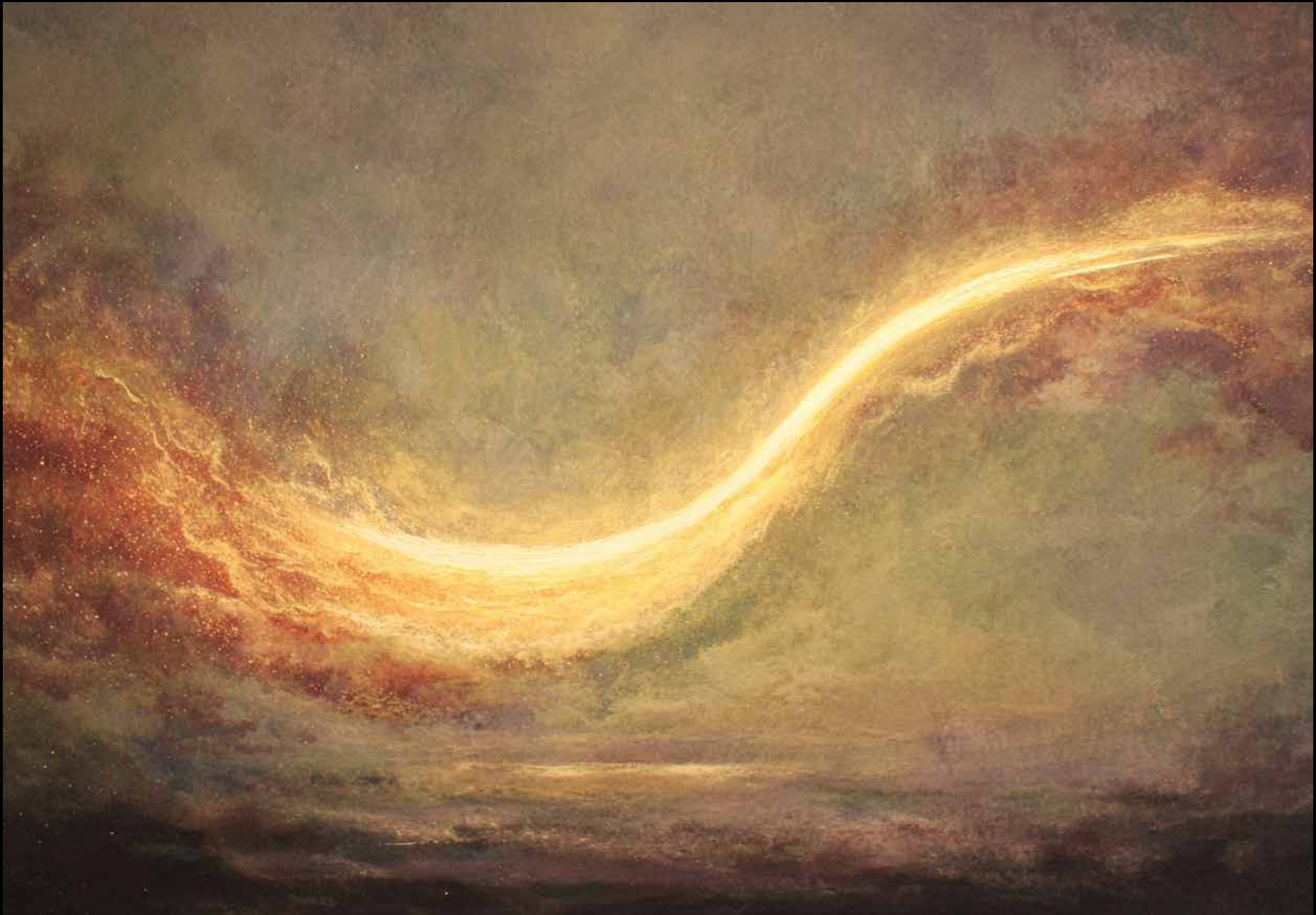
Was hier passiert, ist schwer zu erklären. Es ist gleichzeitig unspektakulär und tief. Man könnte sagen: spirituelle Praxis in Jogginghose – mit echter Wirkung.

Die Dyaden auf den nächsten Seiten sind echte Beispiele. Manche wurden spontan formuliert, manche aus alten Fragen neu geboren, manche haben sich einfach ins Feld geschlichen, als niemand hingeschaut hat. Vielleicht wirken sie auf den ersten Blick banal.

Vielleicht auch nicht.

Aber probier mal, fünf Minuten lang mit echter Präsenz darauf zu antworten – dann weißt du, was gemeint ist.





## ÖFFNE DEIN HERZ UND RUH DICH AUS

Weil Erleuchtung selten unter Anspannung passiert.

- 1. Öffne dein Herz und ruh dich aus.*
- 2. Ruh dich noch mehr aus.*
- 3. Zuflucht im Innern nehmen.*
- 4. Dich der Liebe hingeben, die du bist.*





