



**Den Gedanken „Alles ist Eins“ in den Alltag umsetzen:**

**Wenn Du irgendwo bist, wo es viele Menschen hat und Du hast ein bisschen Zeit, um die Menschen zu beobachten, kannst Du Folgendes tun:**

**Wähle einen Menschen aus, der dir grad in die Augen fällt.**

**Urteile nicht über ihn sondern schaue ihn mit Liebe an und sage dir: Genauso wie ich ist dieser Mensch ein Teil von ‚Allem-Was-Ist‘. Wünsche ihm Gutes und versuche, Eure Verschiedenheit nicht als Bedrohung, sondern als Bereicherung zu sehen.**

**In dieser Haltung kannst Du auch Partner, Familienmitglieder und Freunde anschauen. Spüre, was sich dadurch in dir und zwischen Euch verändert.**