



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.