

Chapter 2, Connecting Exercise:

<https://vimeo.com/123311808>

Kapitel 2, Kontakt Übung:

00:00

Ich hätte gerne, dass du dich zu egal wem hindrehst, zu der Person, die dir am nächsten sitzt. Dreh dich um und schau die nächste Person an. Geh einfach da hin... keine große Sache. Hoffentlich ist das niemand, mit dem du verheiratet bist. Nicht deine PartnerIn, dein Lebenspartner oder -Partnerin, jemand anderes.

00:40

Haben alle jemanden zum anschauen? Schaust du gut hin? Schau dir diese Person wirklich genau an. Denn du denkst, dass du diesen Menschen sehr gut kennst. Vielleicht kennt ihr euch eigentlich gar nicht so gut, aber schau hin. Und ich will dich daran erinnern, dass, egal was du denkst oder glaubst, im Leben dieser Person gibt es viele Belastungen, Chaos, Fragen, Schmerz, Angst, Unsicherheit, was wenn?, was jetzt? Da gibt's Schmerz und Leid, da gibt's Fassungslosigkeit, da gibt's: Kann ich?, Sollte ich?, Werde ich?, Wie kann ich? In jedem von uns.

02:06

Und die Art, wie wir das alles überwinden - Schmerz, Qual, Leid, Unsicherheit - ist sich zu verbinden - mit anderen. Verbindet euch jetzt im Augenblick, lass dich selbst in Kontakt treten. Schau was da ist. Und wenn du durch eine kleine Umarmung zeigen kannst, dass du in Kontakt bist, dann mach das. Erlaube dir jetzt einfach nur für eine Minute zu umarmen. Bleib für eine Minute in der Umarmung.

03:00

Nicht für lange, meine liebste, liebste, geliebte Familie hier, das ist Liebe. Es ist Verbundenheit, das ist Liebe, Verbundenheit. Das ist das, was wir haben, was das Universum dir heute, in diesem Moment gegeben hat, das ist Verbundenheit. Du bist nicht allein, wir sind alle miteinander verbunden - alle verbunden. Nimm einen schönen, tiefen Atemzug und... ahhh.

Zeit: 3'55

Frage:

1, Welche Übung wird empfohlen, um Schmerz, Leid und Unsicherheit zu überwinden?