

Chapter 3, Sufi Song & Exercise:

<https://vimeo.com/123313241>

Kapitel 3, Sufi-Lied & Übung:

00:00

Ich würde gerne mit der Formel beginnen, um ein Gefühl dafür zu bekommen. Als Sufi, damit wir in Kontakt kommen und ich werde euch stoppen, wie früher. Ich stoppe euch und stelle eine Frage. Es ist egal wo du bist. Viel Vergnügen mit dem Sufi.

Wach auf, wach auf, wisse was du brauchst
Wach auf, wach auf, sag was du willst
Wach auf, wach auf mit einer klaren Absicht
2x zu leben, lieben, lachen und glücklich sein

Ich bin wach, munter und flexibel
Ich bin wach, munter, mitfühlend
Ich bin wach, munter und neugierig
2x auf's leben, lieben, lachen und glücklich sein

Und dank TE ist es leichter für mich
zu leben, lieben, lachen und glücklich sein

Wach auf, wach auf, wisse was du brauchst
Wach auf, wach auf, sag was du willst
Wach auf, wach auf mit einer klaren Absicht
2x zu leben, lieben, lachen und glücklich sein

Ich bin wach, munter und flexibel
Ich bin wach, munter, mitfühlend
Ich bin wach, munter und neugierig
2x auf's leben, lieben, lachen und glücklich sein

02:17

Glücklich. Lasst uns bei glücklich stoppen. Ich möchte euch bitten, darüber zu sprechen, was es heißt glücklich zu sein. Was macht dich glücklich? Lasst uns 10 Minuten über das Glücklich sein sprechen. Ihr müsst das nicht im stehen machen. Lasst uns einfach 10 Minuten darüber sprechen was in aller Welt glücklich sein heißt. Was meinst du mit glücklich? Willst du glücklich sein? Willst du immer glücklich sein? Was ist glücklich? Was macht dich

glücklich? Wann bist du nicht glücklich? Lasst uns über "glücklich" reden. Mit deinem Partner, deiner Partnerin, egal wer das ist. Oder macht es zu dritt, das ist egal.

03:21

Will jemand über eine Sache eures Duos, Trios oder Gruppe reden? Eine Sache über das Glücklich sein. "Verbundenheit!" "Je einfacher, desto glücklicher." "Egolosigkeit" "Gesund sein." Zweifellos ist glücklich sein eine wunderbare Erfahrung. Zweifellos ist empirisch bewiesen worden, dass eine Stärkung des Immunsystems dabei hilft sich von Krankheiten zu erholen. Glückliche Menschen brauchen weniger Medizin. Glückliche Menschen heilen schneller und haben ein stärkeres Immunsystem. Sie haben eine viel stärkere Abwehr vor Erkältungen, sind weniger oft krank. Mit Sicherheit haben sie weniger oft Krebs.

04:21

Aber, was häufig in der Forschung geschieht, sie haben die Schattenseiten des Glücks gefunden. Es gibt Grenzen des Glücks und die Erwartung: Ich sollte glücklich sein, und ich weiß nicht warum ich nicht glücklich bin. Und Glück ist: Alle scheinen so glücklich zu sein. Das ist eine echte Schattenseite. Und was ich am liebsten mochte, sind zwei Dinge. Das Geheimnis echten Glücks. Es gibt kurzfristiges Glück. Dein Kind bekommt einen tollen Hochschulabschluss, wegen einer wundersamen Entdeckung. Das Deine-Kinder-werden-erwachsen-und-ziehen-aus-Glück. Das ist kurzfristiges Glück. Aber die Essenz des wahren Glücks kommt, wenn man eine Bestimmung hat und sie lebt. Eine Aufgabe zu haben und sie zu erfüllen. Deine Pflicht erfüllen, das tun, wozu du berufen bist, selbst wenn da Widerstände sind. Das sind viele Jahre, aber die sich dort hinein begeben und ihrer Bestimmung folgen, das sind die Menschen, die über lange Zeiträume großes Glück erleben. Mögt ihr alle eure Bestimmung finden und die Absicht, das ist das Wichtigste. Die Absicht die Bestimmung zu erfüllen. Lass es für dich funktionieren. Dann wirst du glücklich sein. Die Forschung garantiert das.

06:10

Weiter. Lasst uns weiter machen. Wollt ihr den Sufi noch mal machen? Lasst uns den Sufi noch mal machen. Ich weiß, ihr habt es euch jetzt gemütlich gemacht. Wollt ihr das lieber nicht? Wie fühlt ihr Euch? Sufi? OK - das hält euch davon ab einzuschlafen.

06:29

Rufe laut ein Bedürfnis raus, wenn du kannst. Während ihr nach vorne kommt. Kommt vor und ruft ein Bedürfnis raus. Egal was für ein Bedürfnis. "Gesellschaft! ... Geliebt zu werden! ... Trust! ... Gemeinschaft! ... Bewusstsein!" Habt ihr es alle bequem?

Zeit: 6'55

Fragen:

- 1, Was macht es für einen Sinn ein Sufi-Lied zu singen und zu tanzen?
- 2, Wie ist der Text und die Melodie von Rickies Sufi-Lied, "Wach auf, wach auf?"
- 3, Nenne einige Vorzüge vom Glücklich sein?
- 4, Was wird als essenziell für anhaltendes Glück betrachtet?