

Niemals in der Welt hört Hass durch Hass auf.
Hass hört durch Liebe auf.

Buddha

Mitgefühl ist ein Geschenk für deine Seele



Die Winterzeit ist eine Zeit der Innenschau, des Rückzugs, aber auch der familiären Nähe, Besinnlichkeit und Nächstenliebe. Das Weihnachtsfest als Fest der Liebe und des Lichts sollte ein guter Anlass sein, sich daran zu erinnern, **wer wir wirklich sind –**

Wesen aus Liebe und Licht.

„Liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“, sagt schon viel darüber aus, dass wir erstmal uns selbst lieben sollen, bevor wir den anderen lieben können. Wie soll es gehen, wenn Du Dich selbst ablehnst, dich in irgendeinem Bereich Deines Seins nicht annimmst, nicht liebst?

Urteil und Meinung schleichen sich in Deine Gedanken ein – und durch diesen Wahrnehmungsfilter nimmst Du den anderen dann ebenso wahr. Du strahlst diese Energie regelrecht aus und Dein Gegenüber spürt dies und zieht sich zurück oder geht in Abwehrstellung, um sich zu schützen. Sein Herz verschließt sich Dir gegenüber, was Du wiederum negativ wahrnimmst – ein unguter Kreislauf. Möglicherweise gab es wahrgenommene Ursachen für die Fehlwahrnehmung deiner selbst, wie zum Beispiel „Ich werde nicht geliebt, weil ich keine Liebe verdiene“ oder „Weil ich etwas falsch gemacht habe“ oder „Ich bin nicht gut genug“ usw. Unser Leben wird von da an so gelebt, dass die Gültigkeit dieser Entscheidungen bestätigt wird, bis wir unsere Einstellung ändern.

Selbstliebe ist ein Geburtsrecht. Wenn wir geboren werden, ist Liebe nicht nur für unser Wohlbefinden, sondern auch für unser Überleben notwendig. Wir können in der Tat sagen, dass jedes Symptom die Wahrnehmung eines Mangels an Liebe als zugrunde liegende Ursache hat. Um das Problem

zu beheben, können wir die fehlende Zutat zur Originalszene hinzufügen, um sie zu vervollständigen. Wir können die Wahrnehmung hinzufügen, dass wir geliebt wurden.

Ein Schlüssel um Dich selbst und andere zu lieben ist Mitgefühl.

Was ist Mitgefühl? Ich fühle mit Dir. Ich fühle sogar Deine Situation eventuell tiefer als Du. Dein Mitfühlen schafft eine Brücke zum Herzen des anderen. Wir brauchen Mitgefühl mit uns selbst und den anderen. Mitgefühl mit Dir innerhalb der Situation, die wir seit Monaten erleben und die in Deinem und anderer Leben enormen Stress verursacht hat. Mitgefühl mit den Momenten, in denen Du scheiterst. Dir zu sagen: Du könntest es einfach in dem Moment nicht besser und auch der andere wusste es nicht besser.

Es bedarf Mitgefühl mit Menschen, die wir im Augenblick gerade ablehnen. Der andere Denkende und Fühlende ist Dein Mitmensch, er glaubt vielleicht etwas, was ihm zutiefst Angst macht. Und jede angstbesetzte Geschichte erzeugt Leid. Wenn ich mitfühle, brauche ich mich nicht mehr angegriffen zu fühlen. Hart mit sich selbst und anderen zu sein und sich schuldig zu fühlen oder jemandem Schuld zuzuweisen, nützt niemanden etwas. **„Ver-gib ihnen, weil sie wissen nicht, was sie tun.“**

Wenn wir nicht in Kontakt mit uns selbst sind, mit dem Teil in uns, der permanent Leid krei-ert, dann macht uns das blind und gefangen. Wir haben alle die Fähigkeit in uns, göttlich und größer zu sein. Wir haben jeder eine Intuition, um wach und achtsam zu sein. Geht jemand auf Dich zu und sagt Dir etwas Hässliches, dann meint er eigentlich gar nicht Dich. Er sieht Dich nicht wirklich, als Menschen wie er selbst, sondern ist gerade in einer

geistreich
Bewusstseinschule

Geistreich ist, wo Frieden ist. In sich selbst.
Bewusstsein ist Spiegelung. Spiegelung ist Liebe.
Liebe ist Heilung.

www.geistreich-sein.de

Illusion und Täuschung gefangen. Wenn Du Dich an die Momente in Deinem Leben erinnerst, als es Dir genauso erging, als Du Menschen, die Dich liebten, angegriffen hast, dann weißt Du, wie sich das anfühlt und kannst Mitgefühl für den empfinden, der jetzt dir gegenüber so handelt. Wenn Du Mitgefühl für Dich selbst kultivierst, für Deine Kinder, für Deine Liebsten, für all die anderen Menschen auf diesem Planeten, dann bemerkst Du das nächste Mal, wenn Du durch diese Welt gehst, und be- oder verurteilst, dass Du es ändern kannst und Du kannst Dich selbst fragen: Kann ich mein eigenes ängstliches Ego jetzt loslassen? Jeder Moment, in dem Du hartherzig bist, rich-

tet sich gegen Dich. Das heißt, **Mitgefühl ist ein Geschenk für Deine Seele. Es ist das schönste Geschenk, was Du zu diesem Lichtfest Dir und der Welt geben kannst.** Lass uns Licht und Liebe ausstrahlen und Du wirst endlos viel mehr zurückbekommen.

Viola Schöpe

arbeitet seit 30 Jahren als Heilerin mit der Heiltechnik „Das Körper-Spiegel-System“ von Martin Brofman. Sie lehrt diese Technik zur Selbstheilung weltweit und ermutigt die Menschen, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. violaschoepe@web.de, Tel. 0178-5623723, www.koerper-geist-heilung.de
Termine ihrer Seminare siehe S. 29

Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen – ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Wir erfahren uns, unsere Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes – eine Art optischer Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, die uns auf unsere persönlichen Wünsche, und auf die Gefühle für die wenigen Personen reduziert, die uns am nächsten sind. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unserer Nächstenliebe so erweitern, dass er alle lebenden Wesen und das Ganze der Natur in ihrer Schönheit einschließt. Der wahre Wert eines menschlichen Wesens wird bezeichnet durch das Maß und den Sinn, in dem es Befreiung vom Selbst erlangt hat. Wir werden eine grundlegend neue Art des Denkens notwendig haben, wenn die Menschheit überleben soll.

Albert Einstein

„Ich sehe, dass du in Not bist, was brauchst du, was kann ich für dich tun?“ ist eine unendlich hilfreiche Frage. Sie brauchen nicht zu wissen, wie Sie dem anderen helfen können, es ist sogar ein Ausdruck von Co-Abhängigkeit, zu glauben Sie müssten anderen Lösungen zur Verfügung stellen. Ihre Aufgabe, wenn Sie denn überhaupt eine haben, ist es, Ihre Unterstützung anzubieten und zu zeigen, dass Sie da sind. „Ich sehe dich“, „Ich bin Zeuge deines Schmerzes, deiner Not und ich stehe zur Verfügung“ sind weitere wertvolle Sätze. Sprechen Sie laut oder geistig – der andere wird es wahrnehmen und Kraft bekommen zu handeln.

Susanne Hüha
Aus „Die Kraft der heilenden Transformation“