



Vom Mitleiden zum Mitfühlen

Darf es mir gutgehen, auch wenn andere leiden? Kann ich mein Leben geniessen, auch wenn andere Schlimmes durchstehen müssen?

Solche Fragen bedrängen unser mitfühlendes Herz und hinterfragen unsere Menschlichkeit. Sie kommen aus dem Verstand, der das Mitgefühl des Herzens ausnützt, indem er es unter Druck setzt und sagt: *Entweder geht es allen gut oder niemandem. Entweder du opferst dem anderen dein Glücklichein oder du bist ein Egoist.*

Dieses „Entweder-Oder-Denken“ ist typisch für den zweigeteilten Verstand, der keine anderen Möglichkeiten sieht, als das konträre „Entweder-Oder-Denken“. Und das Resultat dieser entgegengesetzten, diametralen Sichtweise ist das Mitleiden.

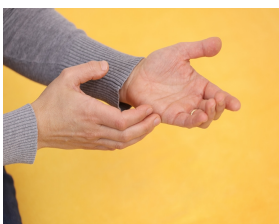
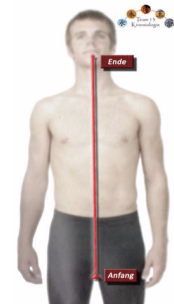
Es drückt auf die Lebenslust, zieht uns hinunter und hypnotisiert. Wir verlieren unser zufriedenes „Ich-bin-hier-Bewusstsein“ aus den Augen und sind mit unserer Aufmerksamkeit komplett bei den Leidenden. Wie ein Kreisel, der aus seiner stabilen Mitte heraus gestört wird und seinen Schwung verliert, fallen wir ins Aussen, dort, wo die Anderen leiden. So schwindet unsere eigene Lebensenergie dahin.

Aber Stopp! Das nützt niemandem und schadet allen. Mit Mitleid schütte ich (bildlich gesprochen) Öl ins Feuer, da diese Emotion sehr destruktiv wirkt, gegen aussen und gegen innen. Sie kommt als schlechtes Gewissen aus dem Verstandes-Energiezentrum, dem 3. Chakra, und ist Ausdruck vom Denken: *Das, was da passiert, ist schlecht und darf nicht sein. Und ich kann nicht gleichzeitig mitfühlend und bei mir selbst sein.* Natürlich, der innere Richter - der sich anmass, alles zu beurteilen – kann nicht anders. Es ist seine beschränkte Sichtweise, die durch das Anprangern des vermeintlich Schlechten eine grosse Disharmonie auslöst. Und es hinterlässt ein schlechtes Gefühl, weil ich mich im Mitleiden mit den Leidenden selber verlasse und meine Energie im Aussen verschütte. Und jetzt? Was hilft hier aus der Werkzeugkiste der Kinesiologie?



→ Lege eine Hand auf die Stirne und die andere auf den Oberbauch. Spüre das schlechte Gewissen und atme aus. Lasse beim Einatmen bewusst alle Gedanken zu diesem Thema kommen und lass sie beim Ausatmen wieder gehen. Stell dir vor, die schlechten Gefühle sind wie Gewitterwolken, die sich aufbauen vor dir und wieder vergehen. **Lass jegliches Beurteilen los. Sei hier bei dir.**

→ Dann fahre mit beiden Händen die Körpermitte hoch (und aussen runter). Damit ziehst du Meridianenergie nach oben, vom schlechten Gewissen im Bauch wieder ins Herz, in deine Mitte. Verbinde das „Lifffahren ins Herz“ mit der Erlaubnis: **„Ich darf auch zu meinem Wohl da sein. Ich erlaube mir, in meinem Herzen zu bleiben und ohne zu leiden in der Liebe und im Mitgefühl zu sein.“**



→ Der optimale Abschluss ist, den Willen zu stärken, alles **mir** Mögliche zu tun, das zum gemeinsamen Wohl hilft. Man beklopft einen Punkt an der Handkante, gleich hinter dem Kleinfingergelenk, und sagt dabei: **Ich bin bereit, mein Bestes zu geben, zu meinem und zum Wohl der anderen. Ich bin bereit, die Liebe zu sein, die ich bin.**