

# Dass Geschenke der Empathie „Heilung der Würde“



„Das Leben ist ein Geschenk, welches heilig ist!“ Was bedeutet dies? Die Antwort auf die Frage ist einfach. Alles was lebt drückt sich durch seine Lebendigkeit aus, dieser Ausdruck ist die Lebensfreude die sich in ihrer Schönheit zeigt. „Ein Vogel singt, der Fluss fließt, der Wind rauscht durch den Blätterwald, wodurch der Baum sich im Wind wiegt.“ Die Natur zeigt ihre Schönheit durch das Leben selbst, welchem wir unsere liebevolle Beachtung schenken. Dieses Geschenk ist die Empathie welche wir als Würde erfahren.

Wer Beachtung schenken kann, weiß um den Wert der Schönheit den er sieht. Ist diese Sicht getrübt durch einen in Angst geprägten Verstand, der in einem Schwarz weiß Denken gefangen ist, Verzerrt..dieser die Natur unseres Wahrnehmungsfeldes wodurch eine Täuschung sowie Verletzung im Mitgefühl entsteht, was zu weniger Freude und Empathie in unserer Wahrnehmung führt.

Diese Verzerrung zeigt sich in unserm Denken als Urteil und Angst. Angst entsteht immer aus Mangel, Mangel von Etwas was da ist, aber nicht wahrgenommen wird, durch das Gefühl, das etwas fehlt. Unser Gefühl nimmt jetzt die Welt aus dem Urteil war und sieht eine Welt der Dinge, egal was wir wahrnehmen, es wird als Ding gesehen. Dies ist der Sinn des Urteilgeprägten Verstand der ohne Mitgefühl ist, ohne dass wir dies bewusst erkennen. Jedes Urteil erschafft eine Norm die zu Stress führt. Umso mehr Urteilen, Normen und Stress wir ausgesetzt sind, desto weniger können wir das Lebendige wahrnehmen, wodurch sich immer mehr unser inneres Gleichgewicht nach Außen verlagert und wir immer weniger in Mitgefühl und Empathie handeln können.

Aus dieser Form der Wahrnehmung geben wir dem äußern Schein, mehr Wertigkeit als dem Natürlichen Sein. Dieses Ungleichgewicht empfinden wir als Gefühl der Ungerechtigkeit. Unsere Gefühle reagieren auf Ungerechtigkeit mit Ärger. Diesen Ärger möchten wir ausgleichen, da wir immer nach ausgleich im Leben suchen. Ein wahren ausgleich kann es nur im inneren durch die Vergebung geben. Korrigieren wir unsere Wahrnehmung an der Stelle nicht durch Vergebung, führt uns das in die Wut wodurch wir den Ausgleich im außen suchen. Wenn Ärger und Wut nicht als das gesehen werden was sie sind „ein Hilferuf unseres inneren“ führt uns das in die Projektion.

Projektion führt zur falschen Wahrnehmung dass wir uns in Vergeltung üben müssten. Vergeltung bringt uns unterandern zur Rechtfertigung, die zeigt durch unser Ungerechtigkeitsempfinden auf:

- a) Dass wir jemand andern Ungerecht behandeln und es als richtig empfinden wollen.
- b) Das wir uns ungerecht behandeln lassen und Glauben es sei richtig.

In beiden Fällen für dies zur Ohnmacht. Ohnmacht führt wieder zum Wahn Vergeltung üben zu müssen, um das Unrecht auszugleichen. Wie gesehen wird > Rache führt nur wieder zu neuer Rache und nicht zur Lösung des ganzen. Wodurch wieder beide Seiden mangelnde Empathie sowie fehlende Würde wahrnehmen. Dies führt zu noch tieferer Wut und Verzweiflung.

**Wichtig ist zu verstehen:** „Fühlen unsere Gefühle einen Mangel drücken sie diesen durch Ärger und Angst aus. Ärger und Angst machen den Mangel für uns sichtbar. In dem Fall wird uns gezeigt das es uns an Mangelnden Mitgefühl und Frieden fehlt, aus dem Grund weil unsere Empathie durch eine schmerzhaft Begegnung verletzt wurde.

Im Schmerz kann keine Beachtung geschenkt werden, sondern Abhängigkeiten entstehen. Was zu dem Ergebnis führt das wir Glauben einen Preis für Liebe Annahme und Würde zahlen zu müssen. Solange wir bereit sind das zu Glauben bleibt die Täuschung als blinder Fleck in unserer inneren Wahrnehmung zurück. Wodurch wir die Schönheit der Würde, wie sie natürlich angelegt ist nicht mehr wahrnehmen können. Dies führt zu dem Resultat das auch keine gesunde Beachtung mehr geschenkt werden kann, stattdessen müssen wir Aufmerksamkeit einfordern.

Nun ist die Frage wie wir unsere Wahrnehmung von der Täuschung befreien können? Eine Täuschung kann nur durch Vergebung und Vertrauen gelöst werden. Neues Vertrauen kann nur durch Vergebung wieder entdeckt werden. Ohne Vergebung und Vertrauen können wir nichts Altes loslassen und wenn wir uns noch so sehr anstrengen. Vergebung und Vertrauen ist der Anfang vom Weg in die Liebe zurück.

Vergebung ist die Kraft welche uns hilft den Schmerz der Täuschung in uns zu heilen, auf das wir unsere Kraft im Vertrauen welche in uns Wohnt wiederentdecken. Nur das was wir in uns wiederentdeckt haben, können wir Verschenken. Wir haben alle Schmerzhaften Momente im Leben erlebt, wodurch unser Vertrauen erschüttert wurde. Durch diese Erschütterung haben wir für ein Stück aufgehört, auf unser inneres Vertrauen zu höheren und somit auch zu schenken. Nun ist es wider an der Zeit ein Vertrauensgefühl neu zuzulassen, um uns selbst und unsern gegen über Beachtungsvolles Vertrauen neu zu schenken, um Würde gemeinsam zu erleben, auf das unsere Wahrnehmung heilt und wir das finden wonach wir suchen. Alles was wir dafür brauchen ist Mut unseren Schmerz durch die Vergebung heilen zu lassen.

# Anleitung für die Öffnung für die Empathie

Begeb dich an einem Ort wo du dich wohlfühlst. (am besten klappt die Übung Draußen in der Natur)

- Schließe deine Augen, atme ein paarmal tief ein und aus, warte bis du etwas ruhiger geworden bist, bringe dann deine Aufmerksamkeit zu deinem Herzen
- Rufe jetzt dich selbst im inneren mit deinem Namen, warte bis du von dir eine Resonanz spürst, wie immer die sich zeigen mag, ist in dem Moment richtig.
- Dann Frage dein Herz ob du dich für dein inneres Vertrauen, zu dir selbst sowie zum Leben neu öffnen möchtest, um deine Empathie neu zu finden. Warte deine Antwort ab....

## **Bei einem Ja:**

- Bitte dein Herz sich für die Kraft der Liebe in dir zu öffnen. Warte ab was geschieht
- Wenn du spürst dass du dich öffnest, rufe dein Inneres Kind herbei und frage es ob es sich für den Bezug zu deinem inneren Vertrauen und Mitgefühl zu sich selbst sowie zu Deinem Leben wiederfinden möchte.
- Fühle nach was geschieht. Wenn sich alles gut an fühlt sprich die Lebenskraft\* in dir an und Bitte sie sich mit deinem Herzen sowie deinem Vertrauen bewusst in eine Verbindung mit deiner Liebe zu gehen.
- Fühle eine Weile nach und komme in dem was du fühlst an. Wenn du weiter machen möchtest.
- Sprich jetzt die Kraft der Empathie\* in dir an und bitte sie das sie sich bewusst mit deiner Lebenskraft und Liebe verbindet.
- Dann Bitte deine Empathie, sowie Lebenskraft sich mit der Liebe in dir auszubreiten um ganz bewusst aktiv zu werden.
- Wenn du jetzt noch möchtest, kannst du darum bitten das sich deine Lebenskraft mit der Natur, (Mutter Erde) Verbindet und deine Empathie durch deine Gefühle fließen lassen um sie zum erblühen durch deine Liebe zu bringen.

## **Bei einem Nein:**

- Frage warum du dich noch nicht öffnen möchtest. Es hat immer einen guten Grund, wenn du nein Sagst, versuche diesen herauszufinden, ohne dich unter Druck zu Sätzen. Dabei kannst du dich fragen „Was der Grund dafür ist dass du dich noch nicht für deine Empathie öffnen kannst. Wenn du den Grund herausgefunden hast Frage dein Herz wie du dies Lösen kannst. Habe Geduld, dein Herz kennt die Antwort.
- Zeigen können sich: unverarbeitete Situationen mit andern oder dir selbst.
- Hier währe es wichtig sich mit dem Weg der Vergebung zu beschäftigen, auf das der Schmerz ein Ende findet.
- Wenn du das Gefühl hast du bist noch nicht soweit. Ist das völlig in Ordnung. dann bist du noch nicht bereit. Habe Geduld  
Wenn du möchtest kannst du an der Bereitschaft arbeiten, auch hier über den Weg der Vergebung. In dem fall könntest du Christus, Erzengel Michael oder einen andern heiligen Bitten dir zu helfen eine Bereitschaft in dir zu finden, damit du dich weiter öffnen kannst. Oder du kannst Fragen an was er liegt das du dich nicht öffnen kannst. Es liegt immer ein Thema zu Grunde.

\*liebe Kraft..... in mir bitte zeige dich Aktiv. Bei allem was du versuchst, habe Geduld und Vertrauen!